07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 1

KETTLER

UM6786/UM6787

Trainings- und Bedienungsanleitung

UM 678x

2 – 13 D

14 – 25 GB

26 – 37 F

38 – 49 NL

50 – 61 E

62 – 73 I

74 – 85 PL

86 – 97 CZ

98 – 109 P

110 – 121 DK

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 2

D

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise **2**
- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung **3**
- Anzeigebereich / Display 3
- Funktionsbereich / Tasten 3
- Funktionen der Elektronik 3
- Tastenerklärung 4
- Displayerklärung 5

Schnellstart **6**
(Zum Kennenlernen)
Quickstart
- Trainingsbeginn 6
- Trainingsende 6
- Standby Betrieb 6

Programmauswahl **7**

Trainingsbereich MANUAL **7**
- Training mit manueller Belastungsverstellung

Trainingsbereich PROGRAM **8**
- Training mit vorgegebenen Profilen

Trainingsbereich PERSONAL **9**
- Training mit eigenem Profil

Trainingsbereich H.R.C **10**
- Training mit pulsgesteuertem Programm

RECOVERY - Funktion **11**
- Erholpulsmessung mit Fittnessnote

Trainingsende und Standby **11**

Allgemeine Hinweise **12**
- Systemtöne 12
- Fitnessnotenberechnung 12
- Hinweise zur Pulsmessung 12
  Mit Handpuls 12
  Mit Ohrclip 12
  Mit Brustgurt 12
- Störungen beim Computer 12

Trainingsanleitung **13**
- Ausdauertraining 13
- Belastungsintensität 13
- Belastungsumfang 13

Leistungstabelle **122**

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**
- **Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 3

Kurzbeschreibung

Das Elektronik hat einen Funktionsbereich mit Tasten und einen Anzeigebereich (Display) mit veränderlichen Symbolen und Grafik.

Anzeigebereich

Display

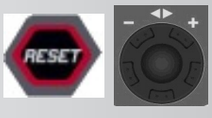
Funktionsbereich

Tasten,
Drehschalter (Encoder)

Die Elektronik weist folgende Funktionen auf:

- Speicher und Vorgaben für 4 Personen
- 4 Trainingsbereiche:
  MANUAL = manuelle Belastungsverstellung,
  PROGRAM = vorgegebene Profile,
  PERSONAL = eigenes Profil,
  H.R.C. = pulsgesteuertes Programm
- Trainingsvorgaben speicherbar
  Zeit, Strecke, Energieverbrauch, Pulswertüberwachung
- Überwachung mit optischem und akustischem Hinweis
- Altersabhängiger Zielpuls
- Anzeige einer Fitnessnote 1-6 berechnet mit dem Erholungspulswert nach1 Minute
- Motorische Bremsstufenverstellung
- Eigenes Belastungsprofil speicherbar
- Berechnung des Energieverbrauchs nach Bremsstufe und Trittfrequenz
- Wahl der Anzeige für Energieverbrauch [Kjoule oder Kcal]
- Temperaturanzeige im Standby [°C]
- Integrierter Pulsempfänger für uncodierte Brustgurte z.B. T34 von POLAR

Kjoule > Kcal > Kjoule



Kurzanleitung

Funktionsbereich

Die 5 Tasten werden im Folgenden kurz erklärt.

Alle Tasten

- Anzeige erwacht aus dem Standby-Modus

RECOVERY (Erholungspuls mit Fitnessnote)

- Mit dieser Funktionstaste wird bei aktiver Pulsmessung die Erholungspuls-Funktion gestartet und eine Fitnessnote ermittelt.

RESET (kurz drücken) vor dem Training

- Mit dieser Funktionstaste wird die aktuelle Anzeige gelöscht.

RESET (länger drücken)

- Löschen der Anzeige für einen Neustart.

Encoder (rechts drehen)

- bei Auswahl: springt einen Menüpunkt weiter
- bei Eingaben: erhöht die Eingabe

Encoder (links drehen)

- bei Auswahl: springt einen Menüpunkt weiter
- bei Eingaben: vermindert die Eingabe

Encoder (kurz drücken)

- Die Auswahl oder Eingabe wird übernommen. Der nächste Menüpunkt wird aufgerufen.

Encoder (länger drücken)

- Die Trainingsauswahl der aktuellen Person wird wieder angezeigt.

oder

- Die Anzeige wird gelöscht mit anschließender Programm oder Personenauswahl.

RESET + Encoder (gleichzeitig)

- Umstellung des Energieverbrauchs von Kilojoule auf Kilokalorien

START STOP

- Trainingsstart. Die Trainingszeit zählt hoch.
- Trainingsstop mit STOP Anzeige. Die Trainingszeit bleibt stehen. Der Durchschnitt **Ø** der Bremsstufen wird kurz angezeigt.

QUICKSTART

- Programm "MANUAL" wird gestartet. Die Trainingszeit zählt hoch.

Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip
2. Handpulssensoren
3 Brustgurt

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 5

Anzeigebereich / Display

Das Display informiert über die verschiedenen Funktionen.

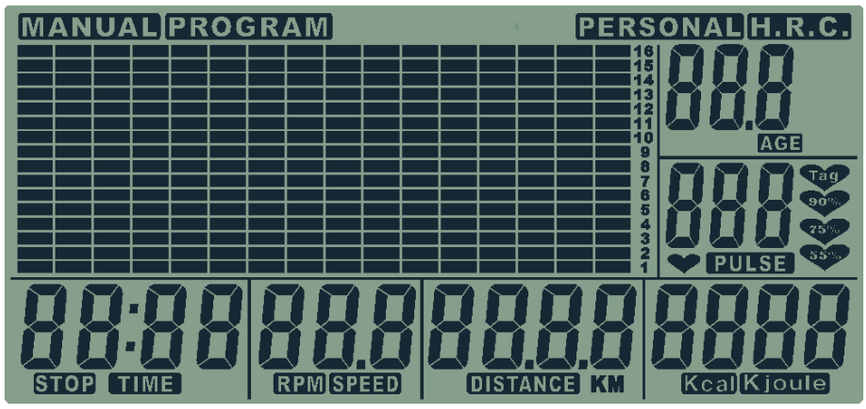
Programmauswahl aus 4 Trainingsbereichen

MANUAL: Die Belastungsstufen werden manuell vom Trainierenden eingestellt.

PROGRAM: 12 Programme (Profile) stellen die Belastungsstufen ein.

PERSONAL: Eigenes Profil stellt die Belastungsstufen ein

H.R.C.: Das Programm zum Pulstraining mit der Vorgabe eines Trainingspulses



Belastungsprofil
Höhe = Stufe 1-16
Startposition = links

Person (USER)
U0 =Gast, U1-U4
AGE
Alter:10-99

PULSE
Puls
Anzeige
40 - 220
55%, 75%,
90%, Tag
Berechnete Puls-werte nach Alter

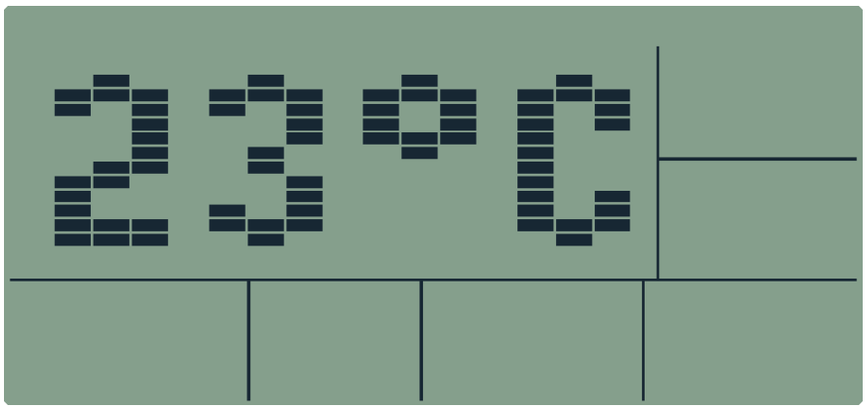
TIME
Trainingszeit
Anzeige
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Pause
Trainingsunterbrechung

RPM
Trittfrequenz
Anzeige
14 – 199
SPEED
Geschwindig-keit
Anzeige
– 99,9 km/h

DISTANCE
Entfernung
Anzeige
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Energieverbrauch
Anzeige
0 > 9999
9990 > 0
Kcal oder Kjoule

Standby Modus mit Temperaturanzeige



Die Pedalumdrehungen in der Anleitung beziehen sich auf einen Heimtrainer
60 U/min = 21,3 km/h.

Bei einem Crosstrainer ist die Zuordnung
60 U/min = 9,5 km/h

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 6

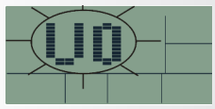
Schnellstart (Zum Kennenlernen)

Quickstart:

ohne besondere Einstellungen

- "QUICKSTART" drücken.

letzter Benutzer wird angezeigt
oder
Person auswählen



Programm "MANUAL" wird gestartet.
Die Trainingszeit zählt hoch.

- Pedal treten

Trittfrequenz, Geschwindigkeit, Entfernung,
und Energieverbrauch zählen hoch.
Puls, falls eine Pulsmessung aktiv ist.

Der aktuelle Balken wechselt im 15 Sekundentakt.

Belastung ändern

- "Encoder rechts"
  Belastung wird in 1-er Schritten erhöht.
- "Encoder links"
  Belastung wird in 1-er Schritten vermindert.

Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken

Durchschnittswert (**Ø**) der Belastung wird kurz angezeigt.
Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0-Werte"
Die **Trainingszeit** und **STOP** werden blinkend angezeigt.

Trainingsfortsetzung

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

oder

Trainingsende und Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby Betrieb mit Temperaturanzeige.

Ein Fortsetzung des letzten Trainings ist möglich, wenn die Anzeige durch Drücken einer Taste oder Pedaltreten wieder aktiviert wird.

Trainingsbereich MANUAL

(manuelle Belastungsverstellung)

Blinkende Bereiche können verändert werden.

- "Encoder" drehen verändert.
- "Encoder" drücken übernimmt.

Personendaten eingeben

- "Taste" oder "Encoder" betätigen.

Letzter Benutzer wird blinkend angezeigt.

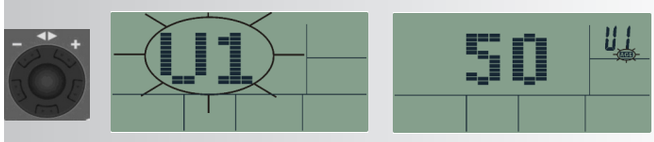
Person bestimmen

Person übernehmen (hier Person1)

Alter eingeben

Aus der Alterseingabe werden nach der Beziehung 220 minus Alter die Zielpulswerte im H.R.C -Programm berecchnet.

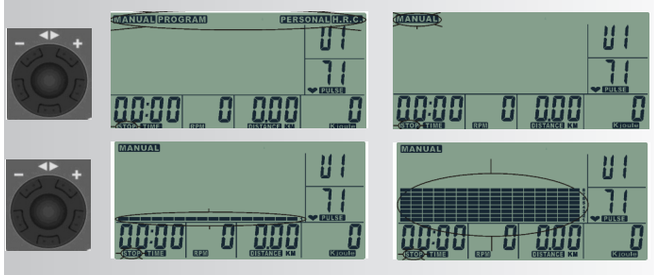
Alter übernehmen (hier 50 Jahre)



Trainingsauswahl

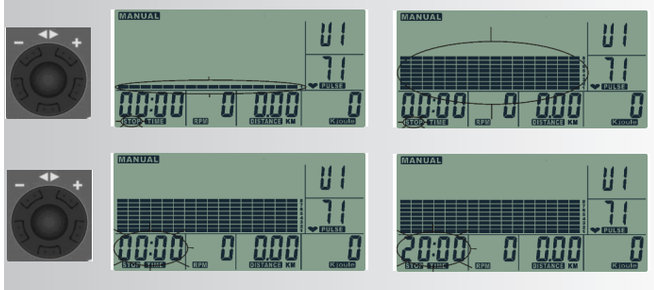
Trainingsbereich MANUAL einstellen

MANUAL übernehmen



Trainingswerte vorgeben

Belastung (Bremsstufe) überspringen oder bestimmen und übernehmen (hier Stufe 8)



Trainingszeit überspringen

oder bestimmen und übernehmen
(hier Stufe 20:00 Minuten)

Die eingestellte Trainingszeit wird auf 16 Profilbalken umgerechnet. Wird keine Zeit vorgegeben, wechselt der aktuelle Balken im 15 Sekundentakt.

Entfernung überspringen
oder bestimmen und übernehmen (hier 7,00 KM)

Energieverbrauch überspringen
oder bestimmen und übernehmen (hier 300 Kjoule)

Pulswert überspringen
oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw. (hier 130 Schläge/min)

Training

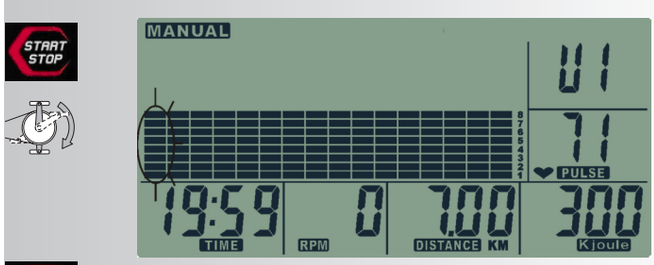
- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter. Bei aktiver Pulsmessung wird der Puls überwacht und der Wert blinkt bei Überschreitung als Warnung.

Belastung ändern

- "Encoder rechts oder links drehen"

Belastung wird erhöht oder vermindert



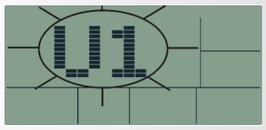
Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken

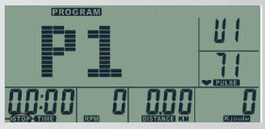
Durchschnittswert (**Ø**) der Belastung wird kurz angezeigt. Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0-Werte".
Die **Trainingszeit** und **STOP** werden blinkend angezeigt.

Trainingsfortsetzung

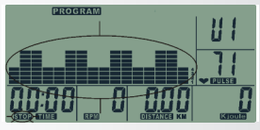
- "START STOP" drücken
- Pedal treten

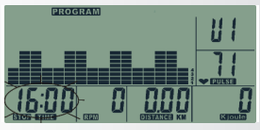


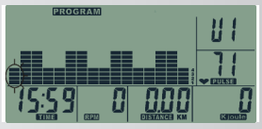
Personendaten eingeben oder bestätigen
PROGRAM wählen



Auswahl aus 12 Programmen
(Hier P1)







Trainingswerte vorgeben

Trainingszeit überspringen
oder bestimmen und übernehmen (hier 16:00 Minuten)

Die eingestellte Trainingszeit wird auf 16 Profilbalken umgerechnet. Bei 16 Minuten entspricht ein Balken 1Minute. Wird keine Zeit vorgegeben, wechselt der aktuelle Balken im 15 Sekundentakt.

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen

Energieverbrauch überspringen
oder bestimmen und übernehmen

Pulswert überspringen oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw.

Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter. Bei aktiver Pulsmessung wird der Puls überwacht und der Wert blinkt bei Überschreitung als Warnung.

Belastung ändern

- "Encoder rechts oder links drehen"

Belastung wird erhöht oder vermindert

Trainingsunterbrechung

- "START STOP" drücken

Durchschnittswert **(Ø)** der Belastung wird kurz angezeigt. Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0-Werte". Die **Trainingszeit** und **STOP** werden blinkend angezeigt.

Trainingsfortsetzung

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Trainingsbereich PERSONAL

Hinweis:

Ist eine **Vorgabe** erreicht (0 Wert blinkt, 8 Signaltöne) zeigt die Anzeige **Trainingsunterbrechung** mit blinkender **Zeitanzeige** und **STOP.** Der Vorgabewerte wird wieder angezeigt. Mit der **"START STOP"** Taste und Pedaltreten wird die Anzeige wieder aktiv bis zum Erreichen der nächsten Vorgabe.

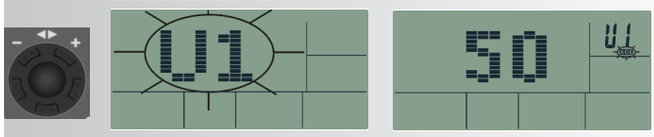
Trainingsbereich PROGRAM

Auswahl aus12 Programmen (Profilen) die Belastungsstufen automatisch verstellen.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 9

Eigenes Profil erstellen und trainieren

Personendaten eingeben oder bestätigen
PERSONAL wählen

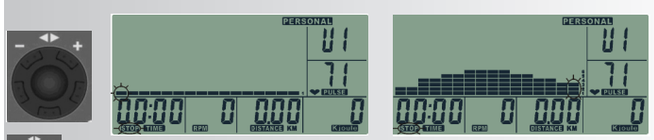


Es gibt 2 Möglichkeiten: Das Profil vor dem Training oder im Training zu erstellen.

Profil vor dem Training erstellen

Der erste Profilbalken blinkt und kann verändert werden.

- "Encoder" drehen verändert.
- "Encoder" drücken übernimmt die Belastung und springt zum nächsten Balken



- "Encoder" **länger** drücken
(dabei wird das Profil gespeichert)

Trainingszeit blinkt und kann verändert werden. (hier 16:00 Minuten). Die eingestellte Trainingszeit wird auf 16 Profilbalken umgerechnet. Bei 16 Minuten entspricht ein Balken 1 Minute. Wird keine Zeit vorgegeben, wechselt der aktuelle Balken im 15 Sekundentakt.

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen

Energieverbrauch überspringen
oder bestimmen und übernehmen

Pulswert überspringen oder bestimmen und übernehmen

wieder Trainingszeit usw.

Training

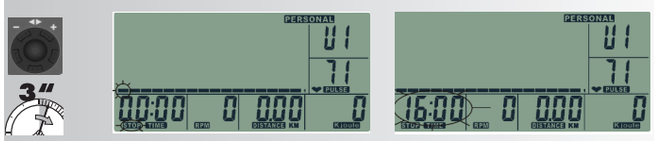
- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter. Bei aktiver Pulsmessung wird der Puls überwacht und der Wert blinkt als Warnung bei Überschreitung.

Profil im Training erstellen

Der erste Profilbalken blinkt und kann verändert werden.

- "Encoder" **länger** drücken

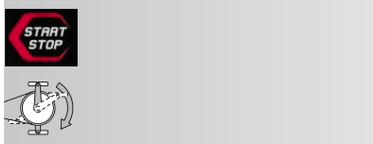


Trainingszeit blinkt und kann verändert werden.
(hier 16:00 Minuten)

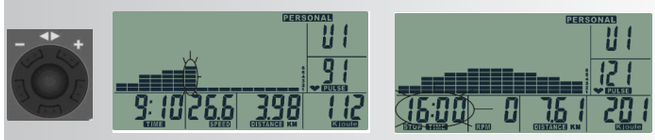
Training

- "START/STOP" drücken
- Pedal treten
- "Encoder rechts oder links drehen"

Belastung wird erhöht oder vermindert



Beim Umsprung auf den nächsten Balken wird die Stufe gespeichert. Ist die **Zeitvorgabe** erreicht (0 Wert blinkt, 8 Signaltöne) zeigt die Anzeige **Trainingsunterbrechung** mit blinkender **Zeitanzeige** und **STOP.** Der Vorgabewerte wird wieder angezeigt. Das Profil wird gespeichert.
Mit der "START STOP" Taste und Pedaltreten wird die Anzeige wieder aktiv.

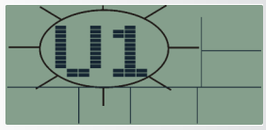


Hinweis:

Beim Aufruf vom Trainingsbereich **PERSONAL** wird jetzt das eigene Profil angezeigt.

Trainingsbereich H.R.C

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 10



Pulsgesteuertes Programm

Ist der aktuelle Puls niedriger als der Zielpuls, wird die Belastung nach 30 Sekunden um eine Stufe erhöht. Ist er höher wird die Belastung nach 15 Sekunden um eine Stufe vermindert.

Personendaten eingeben oder bestätigen
H.R.C. wählen

Zielpuls vorgeben

Es stehen 4 Zielpulswerte mit 55%, 75%, 90% und Tag zur Auswahl. Die dazu angezeigten Pulswerte, errechnen sich aus der Beziehung 220 minus eingegebenem Alter. Bei 50 Jahren wird bei 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170 angezeigt. Der Wert **"Tag"** kann verändert werden.

55% blinkt und kann verändert werden.

- "Encoder" drehen wählt den Zielpuls.
- "Encoder" drücken übernimmt den Zielpuls.

Bei Tag blinkt der Wert und kann verändert werden.

Nach der Vorgabe des Zielpulses wird das Symbol der Pulsauswahl fest mit dem aktuellen Puls angezeigt.

Trainingszeit TIME blinkt und kann verändert werden.
(hier 16:00 Minuten).

Entfernung überspringen oder bestimmen und übernehmen

Energieverbrauch überspringen oder bestimmen
und übernehmen

wieder Trainingszeit usw.

Training

- "START STOP" drücken
- Pedal treten

Der erste Profilbalken blinkt und wandert im Training nach rechts.

Vorgaben Zeit, Entfernung, Energieverbrauch zählen herunter.

Die Belastungsstufen werden erhöht bis der Zielpuls erreicht ist.

Hinweis:

Fällt die Pulsmessung im H.R.C.- Programm aus, wird innerhalb 60 Sekunden die Belastung auf Stufe 1 vermindert.

Bleibt die Stufe 1 für 30 Sekunden unverändert, werden kurze Signaltöne ausgegeben und die Anzeige zeigt Trainingsunterbrechung mit blinkendem STOP an.

RECOVERY Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm

angewendet werden.

Mit der RECOVERY-Taste erreicht man eine Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Abweichung und eine Fitnessnote ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für die Fitnesssteigerung.

Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben beenden Sie das Training, drücken die RECOVERY-Taste, und lassen danach die Hände auf den Handpulssensoren liegen. Bei vorheriger Pulsmessung erscheint im Display 00:60 für Zeit und im PULSE-Display blinkt der aktuelle Pulswert. Die Zeit beginnt von 00:60 herunter zu zählen. Lassen Sie die Hände auf den Handpulssensoren liegen, bis auf >0< gezählt worden ist. Rechts im Display wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt. F1 ist der beste und F6 der schlechteste Status. Nochmaliges Drücken von RECOVERY beendet die Funktion.

Wird während des Zeitrücklaufs kein Puls erfasst, erscheint die Fehlermeldung **“Err”.**

Trainingsende und Standby Betrieb

Die Anzeige schaltet 4 Minuten nach Trainingsende in den Standby Betrieb mit Temperaturanzeige, wenn keine Taste mehr gedrückt wird, keine Impulse durch Pedaltreten kommen und kein Puls aktiv ist.

Ein Fortsetzung des letzten Trainings ist möglich, wenn die Anzeige durch Drücken einer Taste oder Pedaltreten wieder aktiviert wird.

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests wird ein Ton ausgegeben.

Vorgaben

Bei Erreichen von Vorgaben bei Zeit, Entfernung und KJoule/kcal wird ein kurzer Ton ausgeben.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden für die Zeit 2 kurze Töne ausgegeben.

Fitnessnotenberechnung

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz zwischen Belastungspuls und Erholungspuls und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 = Belastungspuls P2 = Erholungspuls

Note 1 = sehr gut Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, dass sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

Möglichkeiten der Pulserfassung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Handpuls

Eine durch díe Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfasst und durch die Elektronik ausgewertet

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig. Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt

Der interne Pulsempfänger ist kompatibel zu uncodierten POLAR Brustgurtsendern. Bei codierten Systemen können falsche Pulswerte angezeigt werden. Wir empfehlen den T34 von POLAR.

Beachten Sie die dazugehörige Anleitung.

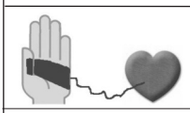
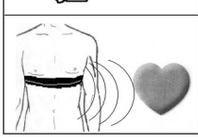
Ein Einsteckempfänger ist nicht nötig, und darf aus technischen Gründen auch nicht verwendet werden.

Hinweis:

Es ist nur eine Art der Pulsmessung möglich: entweder mit Ohrclip oder mit Handpuls oder mit Brustgurt. Befindet sich kein Ohrclip in der Pulsbuchse so ist die Handpulsmessung aktiviert. Wird ein Ohrclip in der Pulsbuchse eingesteckt, so wird die Handpulsmessung automatisch deaktiviert. Es ist nicht erforderlich, den Stecker der Handpulssensoren herauszuziehen.

Störungen beim Trainingscomputer

Wenn das Display des Computeres nicht korrekt funktioniert, trennen Sie bitte die Stromversorgung und schließen Sie das Gerät erneut an.

	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

Zu Ihrer Sicherheit

Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 14:59 Seite 13

Trainingsanleitung

Dieses Trainingsgerät ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.

Damit steht für das Herz mehr Zeit für die Füllung der Herzkammern und die Durchblutung der Herzmuskulatur (durch die Herzkranzgefäße) zur Verfügung. Ferner nehmen Atemtiefe und Menge der Luft zu, die eingeatmet werden kann (Vitalkapazität). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Um diese positiven Veränderungen zu erreichen, muss man das Training nach bestimmten Richtlinien planen.

Planung und Steuerung des Trainings

Die Grundlage für die Trainingsplanung ist Ihr aktueller körperlicher Leistungszustand. Mit einem Belastungstest kann Ihr Hausarzt die persönliche Leistungsfähigkeit diagnostizieren, die die Basis für Ihre Trainingsplanung darstellt. Haben Sie keinen Belastungstest durchführen lassen, sind in jedem Fall hohe Trainingsbelastungen/Überlastungen zu vermeiden. Folgenden Grundsatz sollten Sie sich für die Planung merken: Ausdauertraining wird sowohl über den Belastungsumfang als auch über die Belastungshöhe /–intensität gesteuert.

Zur Belastungsintensität

Die Belastungsintensität sollte beim Fitnesstraining bevorzugt über die Pulsfrequenz Ihres Herzens kontrolliert werden. Die maximale Herzfrequenz pro Minute > 220 minus Lebensalter - darf dabei nicht überschritten werden. Der optimale Trainingspuls wird durch Alter und Trainingsziel bestimmt.

Trainingsziel: Fettverbrennung/Gewichtsreduktion

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel

(220 – Alter) x 0,65 berechnet.

Hinweis: Die Fettverbrennung zur Energiebereitstellung gewinnt erst ab einer Trainingsdauer von min. 30 Minuten an Bedeutung.

Trainingsziel Herz-Kreislauf-Fitness:

Die optimale Pulsfrequenz wird nach der Faustformel

(220 – Alter) x 0,75 berechnet.

Die Intensität wird beim Training über die Bremsstufen von 1-16 vorgegeben. Vermeiden Sie als Anfänger ein Training mit zu hoher Bremsstufeneinstellung, da hierbei schnell der empfohlene Pulsfrequenzbereich überschritten werden kann. Beginnen Sie mit einer niedrigen Bremsstufeneinstellung und tasten Sie sich Schritt für Schritt an Ihren optimalen Trainingspuls heran. Kontrollieren Sie während des Fitnesstrainings regelmäßig, ob Sie in Ihrem Intensitätsbereich gemäß den o. g. Empfehlungen trainieren.

Als fitnesspositiv werden von Seiten der Sportmedizin folgende Belastungsfaktoren erachtet:

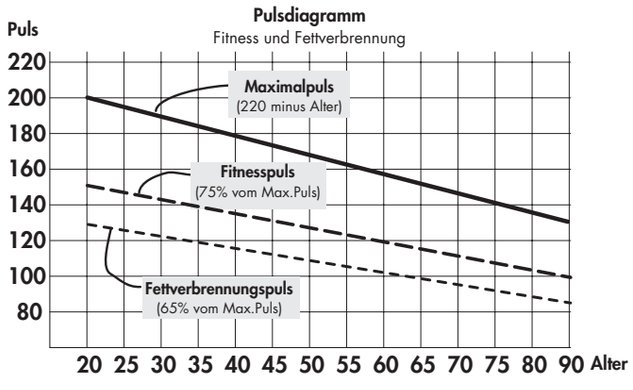
Trainingshäufigkeit	Trainingsdauer
täglich	10 min
2-3 x wöchentlich	20-30 min
1-2 x wöchentlich	30-60 min

Anfänger sollten nicht mit Trainingseinheiten von 30-60 Minuten beginnen.Das Anfängertraining kann in den ersten 4 Wochen folgendermaßen konzipiert sein:

Trainingshäufigkeit	Umfang einer Trainingseinheit
	1. Woche
3 x wöchentlich	2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	2. Woche
3 x wöchentlich	3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 2 Minuten Training
	3. Woche
3 x wöchentlich	4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 3 Minuten Training
	4. Woche
3 x wöchentlich	5 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training 1 Minute Pause für Gymnastik 4 Minuten Training

Zur persönlichen Trainingsdokumentation können Sie die erreichten Trainingswerte in der Leistungstabelle eintragen.

Vor und nach jeder Trainingseinheit dient eine ca. 5 - minütige Gymnastik dem Aufwärmen dem Cool - Down. Zwischen zwei Trainingseinheiten sollte ein trainingsfreier Tag liegen, wenn Sie im späteren Verlauf das 3 mal wöchentliche Training von 20 - 30 Minuten bevorzugen. Ansonsten spricht nichts gegen ein tägliches Training.



07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 14

GB

Table of Contents

Safety Information **14**
- Service 14
- Your Safety 14

Brief Description **15**
- Display Area / Display 15
- Area of Operation / Buttons 15
- Functions of the Electronics 15
- Explanation of the Buttons 16
- Explanation of the Display 17

Quick Start (For Familiarising) **18**
Quick Start
- Start of Training 18
- End of Training 18
- Standby Mode 18

Program Selection **19**

MANUAL Training Area **19**
- Training with Manual Load Adjustment

PROGRAM Training Area **20**
- Training with Default Profiles

PERSONAL Training Area **21**
- Training with Own Profile

H.R.C. Training Area **22**
- Training with Pulse-Controlled Program

RECOVERY Function **23**
- Recovery Pulse Measurement with Fitness Mark

End of Training and Standby **23**

General Information **24**
- System Tones 24
- Calculating the Fitness Mark 24
- Information about Pulse Measurement 24
  With Hand Pulse 24
  With Ear Clip 24
  With Chest Strap 24
- Faults in the Computer 24

Training Instructions **25**
- Stamina training 25
- Load intensity 25
- Extent of load 25

Performance table **122**

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

- The training device must be set up on an appropriate and firm surface.
- Inspect the connections for firm fitting before initial operation and additionally after approximately six operation days.
- In order to prevent injuries caused by wrong stress or overstress, the training device may only be used in accordance with the instructions.
- It is not recommended to permanently set up the device in humid rooms due to the resulting corrosion development.
- Assure yourself regularly that the training device functions properly and that it is in duly condition.
- The operator is responsible for the safety controls, which have to be carried out on a regular and proper basis.
- Defective or damaged parts must be exchanged immediately. Only use original KETTLER spare parts.
- The device may not be used until after repairs are completed.
- The safety level of the device can only be maintained provided that it is regularly inspected for damage and wear and tear.

For Your Safety:

- **Before starting the training, check with your GP that you are fit for training with this device. The doctor's findings should form the basis for the setup of your training programme. Incorrect or excessive training may damage your health.**
- **Systems to monitor your heart rate can be imprecise. Excessive training may result in serious damage to your health or death. Should you feel dizzy or weak, stop the training immediately.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 15

Brief Description

The electronics has an area of operation with buttons and a display area (display) with changeable icons and graphics

Display Area

Display

Area of Operation

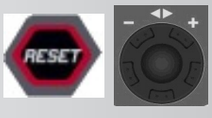
Buttons,
Rotary Switch (Encoder)

The electronics features the following functions:

- Memory and defaults for 4 people
- 4 training areas:
  MANUAL = manual load adjustment,
  PROGRAM = default profiles,
  PERSONAL = own profile,
  H.R.C. = pulse-controlled program
- Training defaults for saveable time, distance, energy consumption, pulse value monitoring
- Monitoring with visual and acoustic information
- Age-dependent target pulse
- Display of a fitness mark from 1 to 6, calculated with the recovery pulse value after 1 minute
- Motor-driven brake stage adjustment
- Own load profile can be saved
- Calculation of the energy consumption according to brake stage and cadence
- Selection of the display for energy consumption [Kjoule or Kcal]
- Temperature display in standby [°C]
- Integrated pulse receiver for uncoded chest strap e.g. T34 from POLAR

Trainingsanleitung Bedienungsanleitung

Kjoule > Kcal > Kjoule



Brief Instructions

Area of Operation

The 5 buttons are briefly explained below.

All Buttons

- Display wakes up from standby mode

RECOVERY (recovery pulse with fitness mark)

With this function button, in the case of active pulse measurement, the recovery pulse function is started and a fitness mark determined.

RESET (press briefly) before the training

With this function button, the current display is cleared.

RESET (press for longer)

- Clear the display for a restart.

Encoder (turn right)

- In the case of selection: jumps one menu item further
- In the case of inputs: increases the input

Encoder (turn left)

- In the case of selection: jumps one menu item further
- In the case of inputs: reduces the input

Encoder (press briefly)

- The selection or input is adopted.

The next menu item is called up.

Encoder (press for longer)

- The training selection of the current person is displayed again.

or

- The display is cleared with subsequent program or person selection.

RESET + Encoder (at the same time)

- Conversion of the energy consumption from Kilojoules to Kilocalories

START STOP

- Start of training. The training time counts upwards.
- Training stop with STOP display. The training time is paused. The average Ø of the brake stages is briefly displayed.

QUICK START

- "MANUAL" program is started. The training time counts upwards.

Pulse Measurement

Your pulse can be measured using 3 sources:

1. Ear clip
2. Hand pulse sensors
3. Chest strap

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 17

Display Area /Display

The display informs about the different functions.

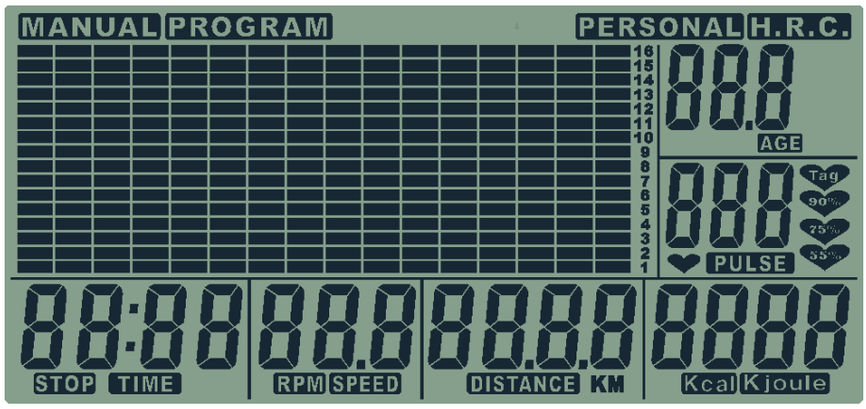
Program selection from 4 training areas

MANUAL: The load stages are adjusted manually by the person training.

PROGRAM: 12 programs (profiles) adjust the load stages.

PERSONAL: Own profile adjusts the load stages

H.R.C.: The program for pulse training with the default of a training pulse



Load profile
Level = stage1-16
Start position = left

Person (USER)
U0 = guest, U1-U4
AGE
Age: 10-99

PULSE
Pulse Display
40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
Calculated pulse values according to age

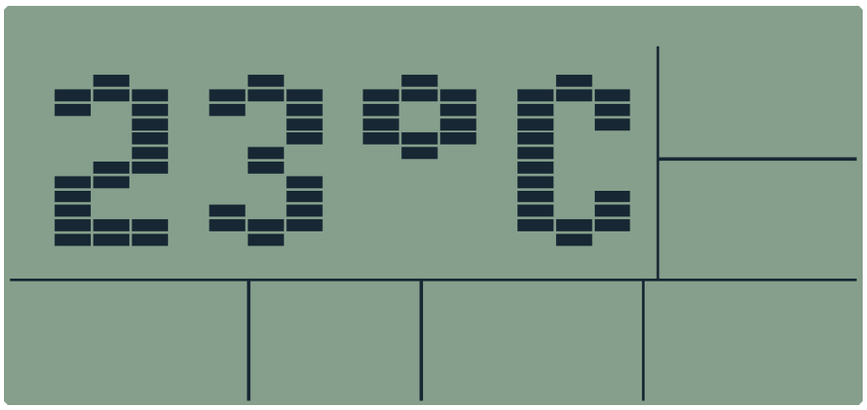
TIME
Training time
Display
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Break
Interruption to training

RPM
Cadence
Display
14 – 199
SPEED
Speed
Display
- 99,9 km/h

DISTANCE
Distance
Display
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

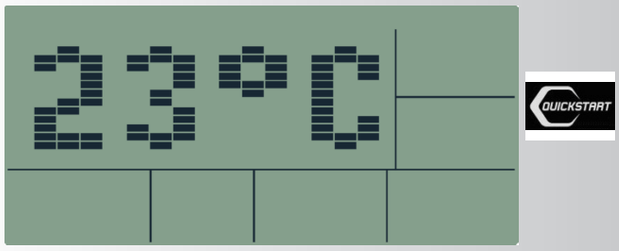
Kcal Kjoule
Energy consumption
Display
0 > 9999
9990 > 0

Standby mode with temperature display



The cadence in the instructions refers to a home trainer 60 rpm = 21.3 km/h.

In the case of a crosstrainer, the assignment is 60 rpm = 9.5 km/h

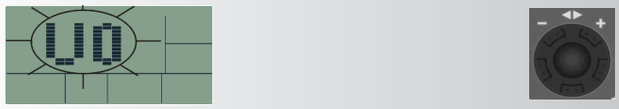


Quick Start (For Familiarising)

Quick Start:

Without Particular Settings

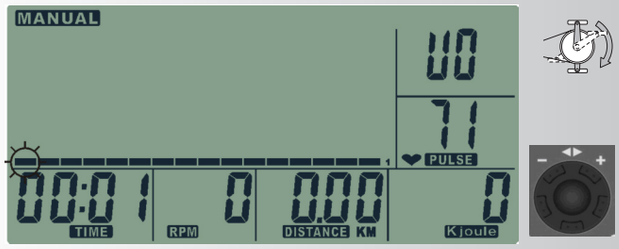
- Press “QUICKSTART”.



Last user is displayed

or

Select person

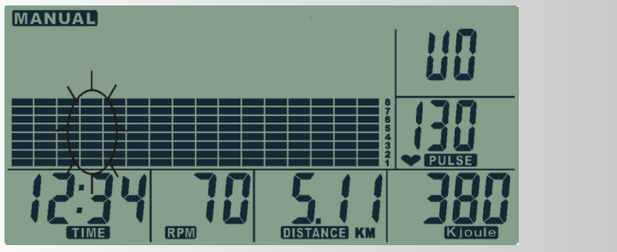


“MANUAL” programme is started. The training time counts upwards.

- Pedal

Cadence, speed, distance and energy consumption count upwards. Pulse, if a pulse measurement is active.

The current bar changes every 15 seconds.



Changing Load

- “Encoder right”

Load is increased in single steps.

- “Encoder left”

Load is decreased in single steps.

Interruption to Training

- Press “START STOP”

The average value **(Ø)** of the load is briefly displayed. Cadence and speed display “0 values”

The **training time** TIME and STOP are displayed as flashing.

Continuing Training

- Press “START STOP”
- Pedal

or

End of Training and Standby Mode

The display switches to standby mode with temperature display 4 minutes after training has ended.

It is possible to continue the last training session if the display is reactivated by pressing a button or pedalling.

MANUAL Training Area

(Manual Load Adjustment)

Flashing areas can be changed.

- Turn “Encoder” to change.
- Press “Encoder” to adopt.

Inputting Personal Data

- Actuate “Button” or “Encoder”.

Last user is displayed as flashing.

Determine person

Adopt person (here, Person1)

Input age

From the age input, the target pulse value is calculated in the H.R.C program according to the relationship of 220 minus age.

Adopt age (here, 50)

Training Selection

Set MANUAL training area

Adopt MANUAL

Specifying Training Values

Skip load (brake stage) or determine and adopt load (here; stage 8)

Skip training time or determine and adopt training time

(here, stage of 20:00 minutes)

The set training time is converted to 16 profile bars. If no time is specified, the current bar changes every 15 seconds.

Skip distance or determine and adopt distance

(here, 7.00 km)

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

(here, 300 Kjoules)

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

Again, training time, etc. (here, 130 strokes/min)

Training

- Press “START STOP”
- Pedal

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards. In the case of active pulse measurement, the pulse is monitored and the value flashes if it is exceeded as a warning.

Changing Load

- “Turn Encoder right or left”

Load is increased or reduced

Interruption to Training

- Press “START STOP”

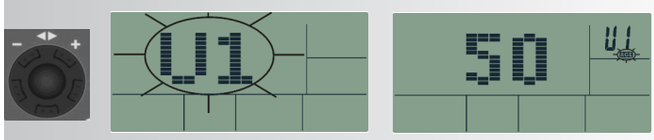
The average value (Ø) of the load is briefly displayed.

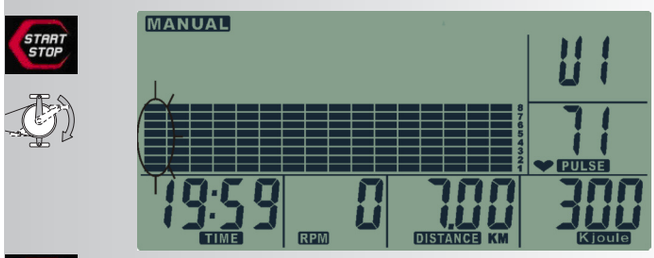
Cadence and speed display “0 values”.

The training time and STOP are displayed as flashing.

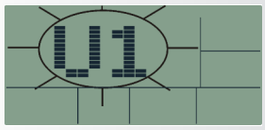
Continuing Training

- Press “START STOP”
- Pedal





07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 20



Comment:

If a **default** is reached (0 value flashes, 8 signal tones), the display shows **interruption to training** with flashing **time display** and **STOP.** The default values are displayed again. With the **"START STOP"** button and pedalling, the display is active again until the next default is reached.

PROGRAM Training Area

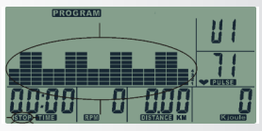
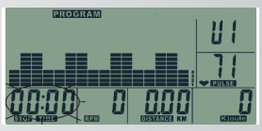
Selection from 12 programs (profiles) which automatically adjust the load stages.

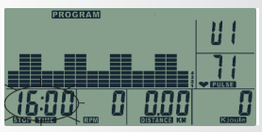
Input or confirm personal data

Select PROGRAM

Selection from 12 programs

(Here, P1)



Specifying Training Values

Skip training time or determine and adopt training time

(Here, 16:00 minutes)

The set training time is converted to 16 profile bars. In the case of 16 minutes, one bar corresponds to 1 minute. If no time is specified, the current bar changes every 15 seconds.

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

Again, training time, etc.

Training

- Press "START STOP"
- Pedal

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards. In the case of active pulse measurement, the pulse is monitored and the value flashes if it is exceeded as a warning.

Changing Load

- "Turn Encoder right or left"

Load is increased or reduced

Interruption to Training

- Press "START STOP"

The average value (Ø) of the load is briefly displayed.

Cadence and speed display "0 values".

The training time and STOP are displayed as flashing.

Continuing Training

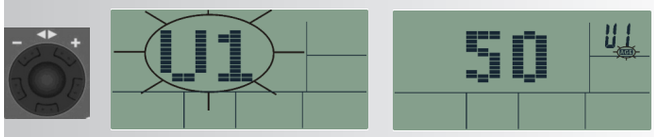
- Press "START STOP"
- Pedal

PERSONAL Training Area

Create and train own profile

Input or confirm personal data

Select PERSONAL

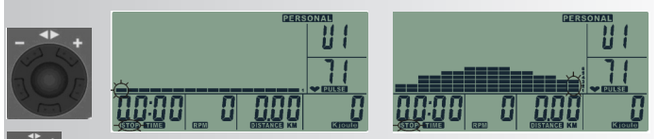


There are 2 options: Creating the profile before training or during training.

Creating Profile Before Training

The first profile bar flashes and can be changed.

- Turn “Encoder” to change.
- Press “Encoder” to adopt the load and jump to the next bar



- Press “Encoder” **for longer** (doing this saves the profile)

Training time flashes and can be changed. (Here, 16:00 minutes). The set training time is converted to 16 profile bars. In the case of 16 minutes, one bar corresponds to 1 minute. If no time is specified, the current bar changes every 15 seconds.

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Skip pulse value or determine and adopt pulse value

Again, training time, etc.

Training

- Press “START STOP”
- Pedal

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards. In the case of active pulse measurement, the pulse is monitored and the value flashes as a warning if it is exceeded.

Creating Profile During Training

The first profile bar flashes and can be changed.

- Press “Encoder” **for longer**

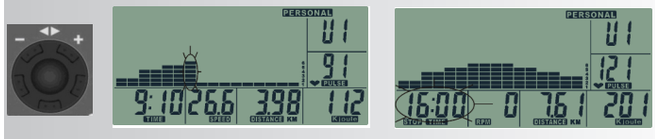
Training time flashes and can be changed. (Here, 16:00 minutes)

Training

- Press “START STOP”
- Pedal
- “Turn Encoder right or left”

Load is increased or reduced

When jumping to the next bar, the stage is saved. If the **time default** is reached (0 value flashes, 8 signal tones), the display shows **interruption to training** with flashing **time display** and **STOP**. The default values are displayed again. The profile is saved.

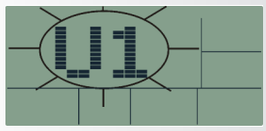


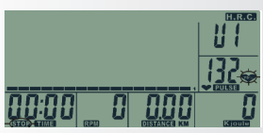
With the **“START STOP“** button and pedalling, the display is active again.

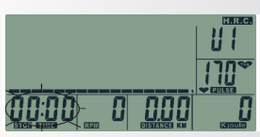
Comment:

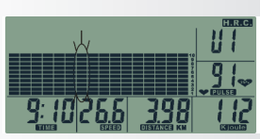
When the **PERSONAL** training area is called up, the own profile is displayed.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 22









H.R.C Training Area

Pulse-Controlled Program

If the current pulse is lower than the target pulse, the load is increased by one stage following 30 seconds. If it is higher, the load is reduced by one stage following 15 seconds.

Input or confirm personal data

Select H.R.C.

Specifying Target Pulse

There are 4 target pulse values, with 55%, 75%, 90% and Tag, to choose from. The pulse values to be displayed are calculated from the relationship of 220 minus the input age. In the case of 50 years, in the case of 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170 is displayed.

The **"Tag"** value can be changed.

55% flashes and can be changed.

- Turn "Encoder" to select the target pulse.
- Press "Encoder" to adopt the target pulse.

In the case of Tag, the value flashes and can be changed.

After specifying the target pulse, the pulse selection icon is displayed together with the current pulse.

Training time TIME flashes and can be changed. (Here, 16:00 minutes).

Skip distance or determine and adopt distance

Skip energy consumption or determine and adopt energy consumption

Again, training time, etc.

Training

- Press "START STOP"
- Pedal

The first profile bar flashes and moves to the right during training.

Defaults for time, distance, energy consumption count downwards.

The load stages are increased until the target pulse is reached.

Comment:

If the pulse measurement fails during the H.R.C. program, the load is reduced to stage 1 within 60 seconds.

If the stage 1 remains unchanged for 30 seconds, brief signal tones are output and the display shows interruption to training with flashing STOP

RECOVERY Recovery pulse stage

The RECOVERY function can be used after each exercise program.

The RECOVERY button is used to initiate recovery pulse measurement at the end of exercising. Initial and final pulse during one minute are used to calculate deviation and a fitness score. In case of equal exercising, improvement of such score is a measurement for increase of fitness.

When reaching the target values, end exercising and press the RECOVERY button; then, leave your hands at the hand pulse sensors. In case of previous pulse measurement, the display shows 00:60 for time, and the PULSE display shows the current pulse value (flashing). The countdown starts at 00:60. Leave your hands at the hand pulse sensors until the countdown reaches >0<. The display will show on its right a value between F1 and F6. F1 is the best status; F6 is the worst status. The function can be ended by pressing again RECOVERY.

If no pulse is recorded during the time delay, the error message **"Err"** appears.

End of Training and Standby Mode

The display switches to standby mode with temperature display 4 minutes after training if there are no longer any buttons being pressed, no pulses arise owing to pedalling and no pulse is active.

It is possible to continue the last training session if the display is reactivated by pressing a button or pedalling.

General information

System signals

Activation of the device

If you activate the device, a signal is emitted during the segment test.

Presetting

A short signal is emitted, if you reach a presetting like time, distance and KJoule/kcal.

Exceeding of maximum pulse

If the set maximum pulse is exceeded by one pulse beat, two short signals are emitted for the time of exceedance.

Calculation of fitness score

The computer calculates and assess the difference between the training and recovery heart rate and the resulting "fitness score" according to the following formula:

$$\text{Score (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = Training pulse P2 = Recovery pulse

Score 1 = very good Score 6 = poor

A comparison of the training and recovery heart rate is a quick and easy way in which to determine physical fitness. The fitness score is an orientation value to asses your recovering ability after physical exercise. Before pressing the recovery heart rate button and determining your fitness score, you should train at your own level of intensity for a significant period of time e.g. 10 minutes. For regular cardiovascular training you will discover that your "fitness score" improves.

Possibilities for Pulse Measurement

The pulse measurement starts as soon as the heart in the display blinks in time with your pulse beat.

With hand pulse

An extra-low voltage caused by the contractions of your heart is registered by the hand sensors and evaluated by the electronics assembly of the device.

- Always grab the contact faces with both hands.
- Avoid jerky grasping.
- Hold your hands calmly and avoid contractions and rubbing on the contact faces.

With ear clip

The pulse sensor works with infrared light and measures the variations in translucence in your skin, which are produced by your pulse beat. Rub your ear ten times strongly to activate the blood circulation before attaching the pulse sensor to your earlobe.

Avoid disturbing pulses.

- Attach the ear clip properly to your earlobe and look for the best point for the measurement (heart symbol blinks without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spotlight, sun light.
- Completely eliminate any shocks or bounces of the ear sensor and the cable. Always attach the cable with a clip at your clothing or, even better, at your headband.

With breast clip

The internal pulse receiver is compatible to un-coded POLAR chest strap transmitters. For coded systems, wrong pulse values may be displayed. We recommend T34 by POLAR. Please observe the corresponding instructions.

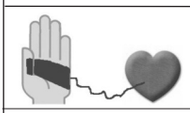
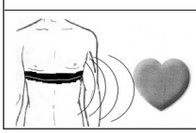
A plug-in receiver is not necessary and should not be used for technical reasons.

Comment:

Only one way of pulse measurement is possible: either with ear clip or with hand pulse or with breast belt. If no ear clip is located in the pulse plug, hand pulse measurement is activated. If you insert an ear clip in the pulse plug, hand pulse measurement is automatically deactivated. It is not necessary to disconnect the plug of the hand pulse measurement.

Faults in the Training Computer

If the computer display is not functioning correctly, please remove the power supply and switch off the machine.

	✓	✓
	optional	✓
	optional	optional

For Your Safety:

Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 25

Training Instructions

This device has particularly been designed and developed for leisure time sportsmen. It is excellently suited for cardiovascular training.

The training methodically has to be organised on the principles of stamina training. This will predominantly cause changes and adaptations of the cardiovascular system. This includes the reduction of the resting pulse frequency and of the load pulse.

This gives the heart more time for filling the ventricles and for the blood circulation of the cardiac musculature (through the coronary vessels . Moreover, depth of breathing and the volume of air that can be breathed in (vital capacity) are increased. Further positive changes take place in the metabolic system. In order to achieve these positive changes, the training has to be planned according to certain guidelines.

Planning and control of your training

The basis for your training planning is your current physical fitness condition. Your family doctor can diagnose your personal fitness by means of an exercise tolerance test, which will constitute the basis for your training planning. If you have not undergone an exercise tolerance test, high training exertion and/or overstraining must be avoided in all cases. The following rule should be considered in your planning: stamina training is controlled via the scope of exertion as well as via the level / intensity of exertion.

Regarding exertion intensity

The intensity of exertion should preferably be checked in your fitness training via your heart's pulse rate. The maximum heart rate per minute of > 220 minus age must not be exceeded. The optimum training pulse is determined by age and training target.

Training target: fat burning/weight reduction

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age) x 0.65.

Advice: fat burning for energy supply only gains significance after a minimum training period of 30 minutes.

Training target cardio-vascular fitness:

The optimum pulse frequency is calculated using the empirical formula (220 – age) x 0.75.

The intensity is predetermined in your training by means of the braking levels, ranging from 1-16. As a beginner, you should avoid too high braking level settings for your training, as this will quickly lead to exceeding the recommended pulse rate range. Start by using a low braking level setting and then approach your optimum training pulse step by step. Do not forget to regularly check during your fitness training whether you still range within the intensity area according to the above stated recommendations.

Sports physicians consider the following load factors to be positive for fitness:

Frequency	Duration	
daily	10 min	
2-3 times weekly	20-30	min
1-2 times weekly	30-60	min

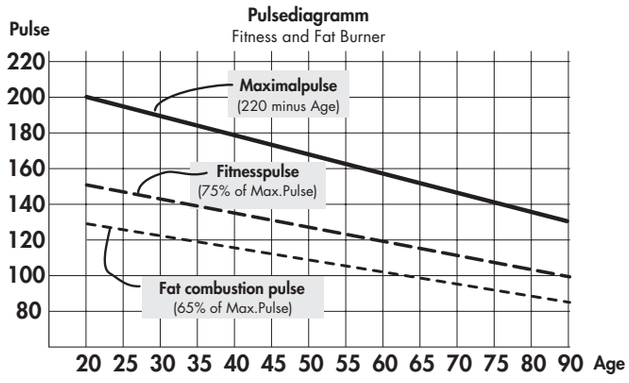
Beginners should not start with training units of 30 to 60 minutes.

A beginner training could be organised as follows during the first four weeks:

Training frequency	Extent of training session
	1st week
3 times a week	2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	2nd week
3 times a week	3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 2 minutes of training
	3rd week
3 times a week	4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 3 minutes of training
	4th week
3 times a week	5 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training Break of 1 minute for physical exercises 4 minutes of training

In order to have a personal training documentation, you can enter the training values achieved in the performance table.

Prior to and after every training unit gymnastic exercises lasting approx. 5 minutes serve the warming up and/or cooling down. There should be a day without training between two training units, if you later on prefer to train three times a week for 20 - 30 minutes each. Otherwise nothing can be said against a daily training.



07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 26

F

Table des matières

Conseils de sécurité **26**
- Service 26
- Votre sécurité 26

Description succincte **27**
- Zone affichage / Écran 27
- Zone fonctions / Touches 27
- Fonctions du système électronique 27
- Explication des touches 28
- Explication de l'écran 29

Démarrage rapide **30**
(pour initiation)
Quickstart 30
- Début d'entraînement 30
- Fin d'entraînement 30
- Mode veille 30

Sélection de programme **31**

Zone d'entraînement MANUAL **31**
- Entraînement avec réglage manuel Réglage de l'effort

Zone d'entraînement PROGRAM **32**
- Entraînement avec profils présélectionnés

Zone d'entraînement PERSONAL **33**
- Entraînement avec profil personnel

Zone d'entraînement H.R.C **34**
- Entraînement avec programme commandé par le pouls

Fonction RECOVERY **35**
- Mesure du pouls de récupération avec note de condition physique

Fin d'entraînement et veille **35**

Remarques générales **36**
- Tonalités du système 36
- Calcul d'une note de fitness 36
- Conseils relatifs à la mesure de la fréquence cardiaque 36
  Avec le pouls radial 36
  Avec un clip oreille 36
  Avec une ceinture pectorale 36
- Défauts de l'ordinateur 36

Instructions d'entraînement **37**
- Endurance 37
- Intensité de l'effort 37
- Envergure de l'effort 37

Tableau de performances **122**

Consignes de sécurité

Veuillez tenir compte des points suivants pour votre propre sécurité :

- Veuillez poser l'appareil d'entraînement sur un support solide et approprié.
- Veuillez vérifier que les raccords sont solidement fixés avant la première mise en service, ensuite environ tous les 6 jours de fonctionnement.
- Afin d'éviter les blessures à la suite d'une sollicitation inappropriée ou d'une surcharge, il est interdit d'utiliser l'appareil avant d'avoir lu le mode d'emploi.
- Il est déconseillé de placer l'appareil dans une salle humide car à long terme, il pourrait se corroder.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil fonctionne correctement et qu'il est en bon état.
- L'exploitant est tenu de procéder à des contrôles techniques de la sécurité régulièrement et en bonne et due forme.
- Les pièces défectueuses ou endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- Veuillez n'utiliser que des pièces de rechange d'origine KETTLER.
- Il est interdit d'utiliser l'appareil avant qu'il n'ait été remis en état.
- Le maintien du niveau de sécurité de l'appareil est conditionné par le contrôle régulier de l'absence de dommages et d'usure.

Pour votre sécurité :

- **Avant de commencer l'entraînement, consulter votre médecin traitant pour vous assurer que l'entraînement avec cet appareil ne risque pas de nuire à votre santé. Le diagnostic du médecin devrait servir de base à la conception de votre programme d'entraînement. Un entraînement abusif ou incorrect risque de s'avérer nuisible.**
- **Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 27

Description succincte

Le système électronique dispose d'une zone fonctions avec des touches et d'une zone affichage (écran) avec des symboles et graphiques variables.

Zone affichage

Ecran

Zone fonctions

Touches

Commutateur rotatif (encodeur)

Le système électronique possède les fonctions suivantes :

- Mémoire et présélections pour 4 personnes
- 4 zones d'entraînement :
  MANUAL = réglage manuel de l'effort,
  PROGRAM = profils présélectionnés,
  PERSONAL = profil personnel,
  H.R.C. = programme commandé par le pouls
- Présélections d'entraînement mémorisables temps, trajet consommation d'énergie, surveillance de la valeur du pouls
- Surveillance avec indication optique et acoustique
- Pouls cible dépendant de l'âge
- Affichage d'une note de condition physique 1 à 6 calculée avec la valeur du pouls de récupération après 1 minute
- Réglage motorisé des niveaux de freinage
- Profil de l'effort personnel mémorisable
- Calcul de la consommation en énergie en fonction du niveau de freinage et de la fréquence du pédalage
- Sélection de l'affichage pour la consommation en énergie [Kjoule ou Kcal]
- Affichage de la température en veille [°C]
- Capteur de pouls intégré pour ceintures pectorales non codées p. ex. T34 de POLAR

Kjoule > Kcal > Kjoule

Instructions succinctes

Zone fonctions

Les 5 touches sont brièvement expliquées ci-après.

Toutes les touches

- L'affichage émerge du mode veille

RECOVERY (pouls de récupération avec note de condition physique)

Cette touche de fonction permet, avec une mesure de la fréquence cardiaque active, de démarrer la fonction de pouls de récupération et de déterminer une note de condition physique.

RESET (appuyer brièvement) avant l'entraînement

Cette touche de fonction permet d'effacer l'affichage actuel.

RESET (appuyer plus longuement)

- Effacer l'affichage pour un redémarrage.

Encodeur (tourner vers la droite)

- dans la sélection : saute à l'option de menu suivante
- dans les entrées : augmente l'entrée

Encodeur (tourner vers la gauche)

- dans la sélection : saute à l'option de menu suivante
- dans les entrées : diminue l'entrée

Encodeur (appuyer brièvement)

- La sélection ou l'entrée est adoptée.

L'option de menu suivante est appelée.

Encodeur (appuyer plus longuement)

- La sélection d'entraînement de la personne actuelle est de nouveau affichée.

ou

- L'affichage est effacé et suivi d'un programme ou d'une sélection de personne.

RESET + encodeur (en même temps)

- Passage dans la consommation d'énergie des kilojoules aux kilocalories

START STOP

- Démarrage de l'entraînement. La durée d'entraînement se compte dans l'ordre croissant.
- Arrêt de l'entraînement avec affichage d'ARRÊT. La durée d'entraînement s'arrête. La moyenne Ø des niveaux de freinage est affichée brièvement.

QUICKSTART

- Le programme « MANUAL » est démarré. La durée d'entraînement se compte dans l'ordre croissant.

Prise du pouls

La prise du pouls peut avoir lieu à partir de 3 sources :

1. Clip oreille
2. Capteurs de pulsations par les mains
3 Ceinture pectorale

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 23.02.13 15:00 Seite 29

Zone d'affichage /Ecran

L'écran informe sur les différentes fonctions.

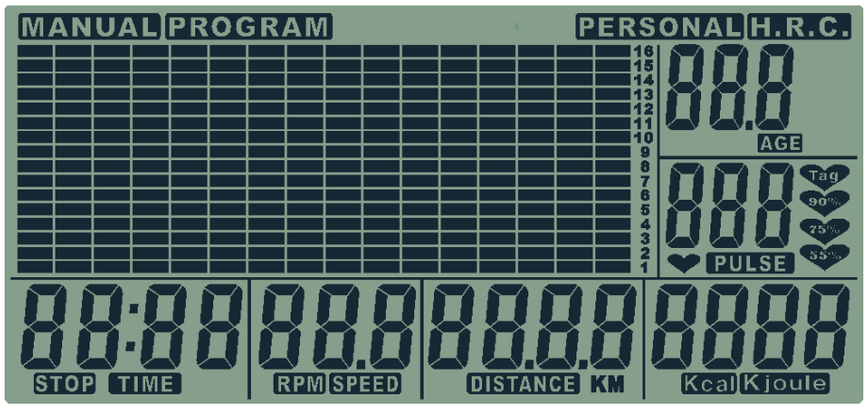
Sélection de programme parmi 4 zones d'entraînement

MANUAL: les niveaux d'effort sont réglés manuellement par la personne qui s'entraîne.

PROGRAM: 12 programmes (profils) règlent les niveaux d'effort.

PERSONAL: le profil personnel règle les niveaux d'effort

H.R.C.: Le programme pour l'entraînement du pouls avec la présélection d'un pouls d'entraînement



Profil de l'effort
Hauteur = niveau
1 à 16
Position de démarrage = à gauche

Personne (USER)
U0 =hôte, U1-U4
AGE
Âge : 10 à 99

PULSE
Pouls
Affichage
40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
Valeurs de pouls calculées pour l'âge

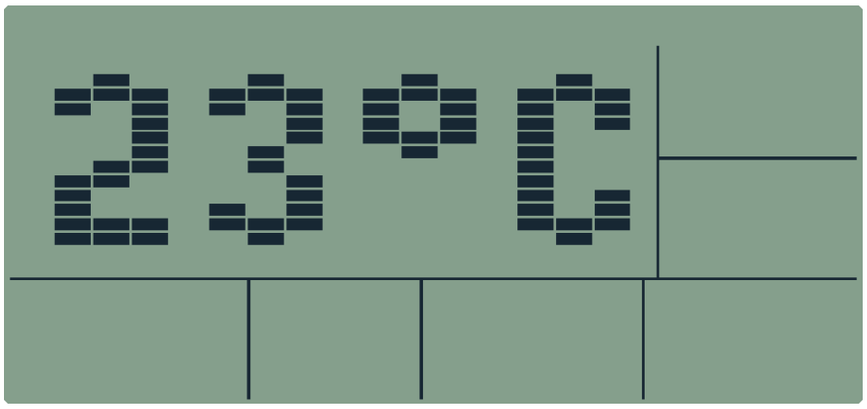
TIME
Durée d'entraînement
Affichage
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Briser
Interruption de l'entraînement

RPM
Fréquence du pédalage
Affichage
14 – 199
SPEED
Vitesse
Affichage
- 99,9 km/h

DISTANCE
Distance
Affichage
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Consommation d'énergie
Affichage
0 > 9999
9990 > 0
Kcal ou Kjoule

Mode veille avec affichage de température



Les tours de pédale dans les instructions se réfèrent à un vélo d'appartement
60 tr/min = 21,3 km/h.

Dans le cas d'un vélo elliptique, l'affectation est
60 tr/min = 9,5 km/h

Démarrage rapide (pour initiation)

Quickstart:

sans réglages particuliers

- Appuyer sur « QUICKSTART ».

Le dernier utilisateur est affiché

ou

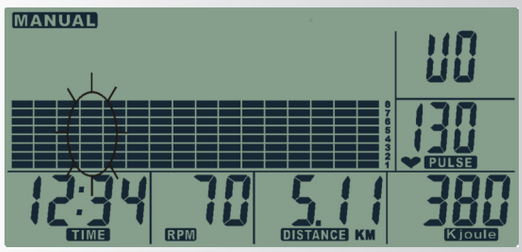
sélectionner la personne

Le programme « MANUAL » est démarré. Le compte de la durée d'entraînement a lieu dans l'ordre croissant.

- Pédaler

Le compte de la fréquence du pédalage, de la vitesse, de la distance et de la consommation d'énergie a lieu dans l'ordre croissant. Pouls, si une mesure de la fréquence cardiaque est active.

La barre actuelle change toutes les 15 secondes.



Modifier l'effort

- « Encodeur à droite »
  L'effort est augmenté par pas de 1.
- « Encodeur à gauche »

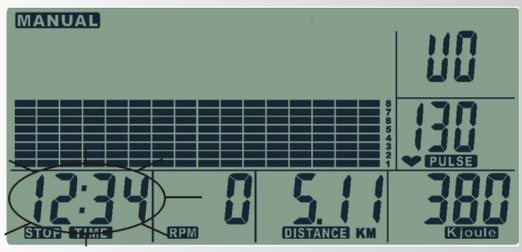
L 'effort est diminué par pas de 1.

Interruption d'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »

La valeur moyenne **(Ø)** de l'effort est affichée brièvement. La fréquence du pédalage et la vitesse affichent des « valeurs 0 »

La **durée d'entraînement** TIME et **STOP** clignotent à l'affichage.



Poursuite de l'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

ou

Fin d'entraînement et mode veille

L'affichage passe 4 minutes après la fin de l'entraînement en mode veille avec affichage de température.

Une poursuite du dernier entraînement est possible lorsque l'affichage est réactivé par pression d'une touche ou par pédalage.

Zone d'entraînement MANUAL

(Réglage manuel de l'effort)

Les zones clignotantes peuvent être modifiées.

- Tourner l'« encodeur » modifie.
- Appuyer sur l'« encodeur » confirme.

Entrer les données de la personne

- Activer « Touche » ou « Encodeur ».

Le dernier utilisateur clignote à l'affichage.

Déterminer la personne

Confirmer la personne (ici personne1)

Entrer l'âge

Le programme H.R.C calcule les valeurs de pouls cible à partir de l'âge entré selon la formule 220 moins âge.

Confirmer l'âge (ici 50 ans)

Sélection d'entraînement

Régler la zone d'entraînement MANUAL

Confirmer MANUAL

Prédéfinir les valeurs d'entraînement

Sauter ou définir et adopter l'effort (niveau de freinage) (ici niveau 8)

Sauter ou définir et adopter la durée d'entraînement

(ici niveau 20:00 minutes)

La durée d'entraînement réglée est calculée sur 16 barres de profil. Si aucune durée n'est présélectionnée, la barre actuelle change toutes les 15 secondes.

Sauter ou définir et adopter la distance

(ici 7,00 KM)

Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie

(ici 300 Kjoule)

Sauter ou définir et adopter la valeur pouls

de nouveau durée d'entraînement etc. (ici 130 battements/min)

Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours. La mesure de la fréquence cardiaque étant activée, le pouls est surveillé et la valeur clignote à titre d'avertissement lorsqu'un dépassement a lieu.

Modifier l'effort

- « Tourner l'encodeur à droite ou à gauche »
  L'effort est augmenté ou diminué

Interruption d'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »

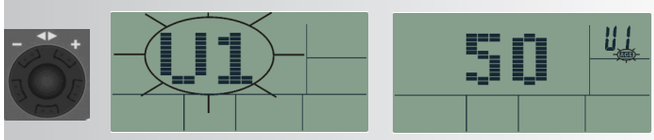
La valeur moyenne **(Ø)** de l'effort est affichée brièvement.

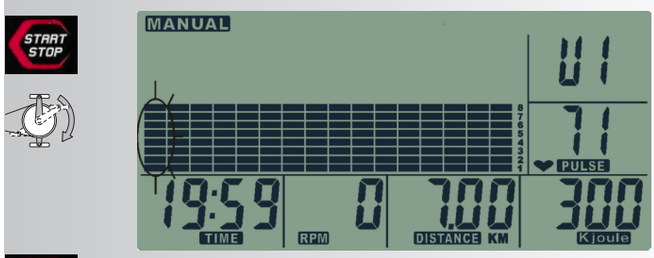
La fréquence du pédalage et la vitesse affichent des « valeurs 0 ».

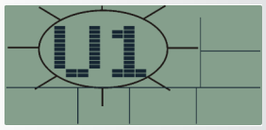
La **durée d'entraînement** et **STOP** clignotent à l'affichage.

Poursuite de l'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler







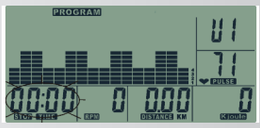
Remarque:

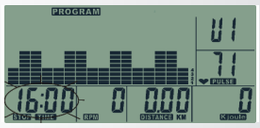
Lorsqu'une **présélection** est atteinte (valeur 0 clignote, 8 signaux sonores), l'affichage indique une **interruption de l'entraînement** par un affichage clignotant de la durée et **STOP**. La valeur de consigne est de nouveau affichée. La touche **« START STOP »** et pédaler rendent l'affichage de nouveau actif jusqu'à obtention de la présélection suivante.

Zone d'entraînement PROGRAM

Sélection parmi 12 programmes (profils) réglant automatiquement les niveaux d'effort.

Entrer les données de personne et confirmer
Sélectionner PROGRAM





Sélection parmi 12 programmes

(Ici P1)

Prédéfinir les valeurs d'entraînement

Sauter ou définir et adopter la durée d'entraînement

(ici 16:00 minutes)

La durée d'entraînement réglée est calculée sur 16 barres de profil. À raison de 16 minutes, une barre correspond à 1 minute. Si aucune durée n'est présélectionnée, la barre actuelle change toutes les 15 secondes.

Sauter ou définir et adopter la distance

Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie

Sauter ou définir et adopter la valeur pouls

de nouveau durée d'entraînement etc.

Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours. La mesure de la fréquence cardiaque étant activée, le pouls est surveillé et la valeur clignote à titre d'avertissement lorsqu'un dépassement a lieu.

Modifier l'effort

- « Tourner l'encodeur vers la droite ou la gauche »
  L'effort est augmenté ou diminué

Interruption d'entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
  La valeur moyenne (Ø) de l'effort est affichée brièvement.
  La fréquence du pédalage et la vitesse affichent des « valeurs 0 ».
  La durée d'entraînement et STOP clignotent à l'affichage.

Poursuite de l'entraînement

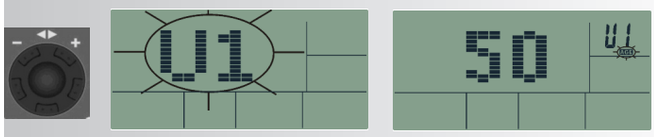
- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

Zone d'entraînement PERSONAL

Établir le profil personnel et s'entraîner

Entrer les données de personne et confirmer

Choisir PERSONAL

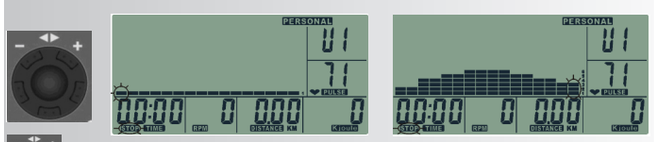


Il existe 2 possibilités : créer le profil avant l'entraînement ou pendant l'entraînement.

Créer le profil avant l'entraînement

La première barre de profil clignote et peut être modifiée.

- Tourner l'« encodeur » modifie.
- Appuyer sur l'« encodeur » confirme l'effort et permet de sauter à la barre suivante



- Appuyer plus **longuement** sur l'« encodeur » (le profil est alors mémorisé)

La durée d'entraînement clignote et peut être modifiée. (Ici 16:00 minutes). La durée d'entraînement réglée est calculée sur 16 barres de profil. À raison de 16 minutes, une barre correspond à 1 minute. Si aucune durée n'est présélectionnée, la barre actuelle change toutes les 15 secondes.

Sauter ou définir et adopter la distance

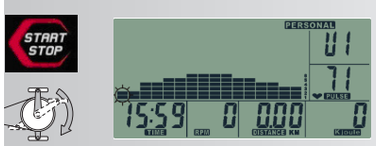
Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie

Sauter ou définir et adopter la valeur pouls

de nouveau durée d'entraînement etc.

Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

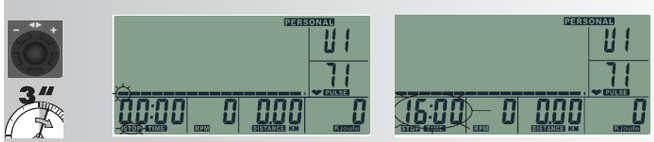


Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours. La mesure de la fréquence cardiaque étant activée, le pouls est surveillé et la valeur clignote à titre d'avertissement lorsqu'un dépassement a lieu.

Créer le profil pendant l'entraînement

La première barre de profil clignote et peut être modifiée.

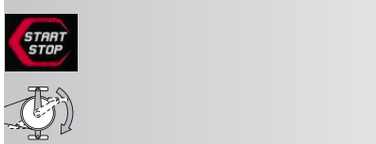
- Appuyer plus **longuement** sur « Encodeur »

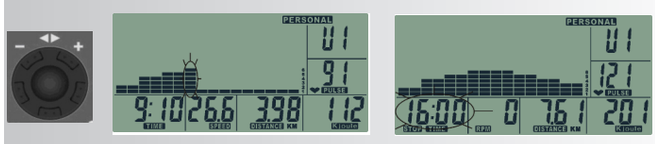


La durée d'entraînement clignote et peut être modifiée. (Ici 16:00 minutes)

Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler
- « Tourner l'encodeur vers la droite ou la gauche »
  L'effort est augmenté ou diminué





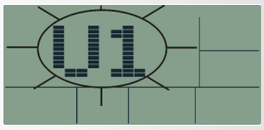
Lors du saut à la barre suivante, le niveau est mémorisé. Lorsque la présélection **de temps est atteinte** (valeur 0 clignote, 8 signaux sonores), l'affichage indique une **interruption de l'entraînement** par un affichage clignotant de la durée et **STOP**. La valeur de consigne est de nouveau affichée. Le profil est mémorisé.

La touche **« START STOP »** et pédaler réactivent l'affichage.

Remarque:

L'appel de la zone d'entraînement PERSONAL affiche maintenant le profil personnel.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 34



Zone d'entraînement H.R.C

Programme commandé par le pouls

Si le pouls actuel est inférieur au pouls cible, l'effort est augmenté d'un niveau au bout de 30 secondes. S'il est plus élevé, l'effort est diminué d'un niveau au bout de 15 secondes.

Entrer les données de personne et confirmer
Choisir H.R.C.

Présélectionner le pouls cible

4 valeurs de pouls cible peuvent être sélectionnées avec 55%, 75%, 90% et Tag. Les valeurs cibles indiquées à cet effet se calculent à partir de la formule 220 moins âge indiqué. À 50 ans, l'affichage indique 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

La valeur **« Tag »** peut être modifiée.

55% clignote et peut être modifiée.

- Tourner « Encodeur » permet de choisir le pouls cible.
- Appuyer sur « Encodeur » permet de confirmer le pouls cible.

À Tag, la valeur clignote et peut être modifiée.

Après la présélection du pouls cible, le symbole de la sélection du pouls indique de manière fixe le pouls actuel.

La durée d'entraînement TIME clignote et peut être modifiée. (Ici 16:00 minutes).

Sauter ou définir et adopter la distance

Sauter ou définir et adopter la consommation d'énergie

de nouveau durée d'entraînement etc.

Entraînement

- Appuyer sur « START STOP »
- Pédaler

La première barre de profil clignote et se déplace pendant l'entraînement vers la droite.

Les présélections durée, distance, consommation d'énergie comptent à rebours.

Les niveaux d'effort sont augmentés jusqu'à ce que le pouls cible soit atteint.

Remarque:

Si la mesure de la fréquence cardiaque disparaît dans le programme H.R.C., l'effort est réduit en l'espace de 60 secondes au niveau 1.

Si le niveau 1 demeure sans modification pendant 30 secondes, de brefs signaux sonores sont émis et l'affichage indique une interruption de l'entraînement par STOP clignotant.

RECOVERY
Phase de récupération du pouls

La fonction RECOVERY peut être utilisée après chaque programme d'entraînement.

Avec la touche RECOVERY, on obtient une mesure du pouls de récupération à la fin de l'entraînement. A partir du pouls de départ et du pouls final d'une minute, on détermine l'écart et une note de condition physique. Pour un entraînement identique, l'amélioration de cette note est un critère d'augmentation de la condition physique.

Lorsque vous avez atteint les valeurs cibles, terminez l'entraînement, appuyez sur la touche RECOVERY et laissez ensuite vos mains reposer sur les capteurs de pouls de la main. A mesure de pouls précédente apparaît à l'affichage 00:60 pour le temps et la valeur de pouls actuelle clignote à l'affichage PULSE. Le compte à rebours du temps commence à 00:60. Laissez vos mains sur les capteurs du pouls de la main jusqu'à ce que >0< soit atteint. Dans l'affichage à droite apparaît une valeur entre F1 et F6. F1 est le meilleur état et F6 le moins bon. Une nouvelle pression sur RECOVERY permet de terminer la fonction.temps de 12 minutes.

Si une saisie du pouls n'a pas lieu pendant le compte à rebours du temps, le message d'erreur **« Err »** apparaît.

Fin d'entraînement et mode veille

L'affichage commute en mode veille avec affichage de température 4 minutes après la fin de l'entraînement si aucune touche n'est plus appuyée, si aucune impulsion ne vient du pédalage et si aucun pouls n'est actif.

Une poursuite du dernier entraînement est possible lorsque l'affichage est réactivé par pression d'une touche ou par pédalage.

Remarques générales

Signaux sonores du système

Mise en marche

Lors de la mise en marche un signal sonore est émis pendant le test.

Préréglages

Lorsque les préréglages du temps, de la distance et de l'énergie kJ/kcal sont atteints, un bref signal sonore retentit.

Dépassement du pouls maximal

Si le pouls maximal réglé est dépassé d'une pulsation, alors 2 signaux sonores brefs retentissent pendant ce laps de temps.

Calcul de la note de condition physique

L'ordinateur calcule et estime la différence entre le pouls à l'effort et le pouls de récupération et la "note de condition physique" en résultant selon la formule suivante :

$$\text{Note (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1= pouls à l'effort P2 = pouls de récupération

Note 1 très bien Note 6 = insuffisant

La comparaison du pouls à l'effort et du pouls de récupération est une possibilité simple et rapide de contrôler la condition physique du corps. La note de condition physique est une valeur permettant de s'orienter en ce qui concerne votre capacité de récupération après des efforts corporels. Avant d'appuyer sur la touche du pouls de récupération et de déterminer votre note de condition physique, vous devez vous entraîner pendant une période d'au moins 10 minutes dans votre secteur d'effort. Si vous effectuez régulièrement un entraînement cardio-vasculaire, vous constaterez que votre "note de condition physique" s'améliore.

Possibilités d'enregistrement du pouls

Le calcul du pouls commence lorsque le cœur à l'écran clignote en cadence avec votre pouls.

Avec les capteurs du guidon

La faible tension produite par la contraction du cœur est mesurée par les capteurs du guidon et évaluée par le système électronique.

- Saisissez toujours les surfaces de contact avec les deux mains.
- Evitez de saisir le guidon de manière discontinue.
- Gardez vos mains calmes et évitez de contracter et de frotter les surfaces de contact.

Avec un clip-oreille

Le capteur de pulsations fonctionne à la lumière infrarouge et mesure les modifications de la transparence de votre peau qui sont provoquées par votre pouls. Avant de pincer le clip-oreille à votre lobe, frottez-le vigoureusement une dizaine de fois pour stimuler la circulation sanguine. Evitez les impulsions perturbatrices.

- Attachez minutieusement le clip-oreille à votre lobe et cherchez le point le plus favorable pour la mesure du pouls. (le symbole du cœur clignote de manière continue)
- Ne vous entraînez pas directement dans un fort rayonnement lumineux, p.ex. lumière au néon, halogène, spot, soleil.
- Disposez le capteur-oreille et le câble de manière à empêcher toute secousse et tout choc. Attachez toujours le câble à vos vêtements à l'aide de la pince, ou encore mieux, à un bandeau.

Avec la ceinture pectorale

Le capteur de pouls interne est compatible avec l'émetteur POLAR non codé de la ceinture de poitrine. Pour des systèmes codés, les valeurs du pouls peuvent être erronées lors de l'affichage. Nous vous recommandons d'utiliser le T34 de POLAR.Veuillez tenir compte du mode d'emploi de la ceinture.

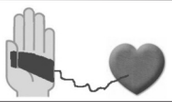
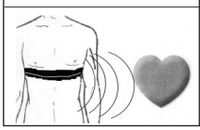
Un récepteur enfichable n'est pas nécessaire et, pour des raisons techniques, ne doit pas être utilisé.

Remarque :

Il est seulement possible d'utiliser une seule méthode de mesure du pouls à la fois : soit avec le clip-oreille, soit les capteurs du guidon, soit la ceinture pectorale. Si aucun clip-oreille n'est enfiché dans la prise du pouls, alors la mesure par les capteurs du guidon est activée. Si un clip-oreille est enfiché dans la prise du pouls, la mesure par les capteurs du guidon est automatiquement désactivée. Il n'est pas nécessaire de débrancher les capteurs du guidon.

Dérangements de l'ordinateur d'entraînement

Si l'écran de l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, débranchez l'appareil et reconnectez-le de nouveau à l'alimentation électrique.

	✓	✓
	En option	✓
	**En option**	**En option**

Pour votre sécurité

Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 37

Instructions d'entraînement

L'appareil a été spécialement conçu pour le sportif amateur. Il est parfaitement adapté à l'entraînement cardio-vasculaire.

L'entraînement doit être conçu méthodiquement selon les principes de l'entraînement d'endurance. Ce dernier entraîne essentiellement des changements et des adaptations du système cardiovasculaire tels que la baisse de la fréquence cardiaque au repos et du pouls sous effort.

Ainsi, le cœur a plus de temps de remplir ses ventricules et de faire circuler le sang dans la musculature cardiaque (à travers les vaisseaux coronaires). De plus, la profondeur de respiration ainsi que la quantité d'air respirée augmentent (capacité vitale). D'autres changements positifs sont à observer dans le système du métabolisme. Pour les obtenir, il faut prévoir un entraînement selon des directives bien précises.

Planning et commande de l'entraînement

Le planning de l'entraînement se base sur votre état physique actuel.

Grâce à un test de charge, votre médecin pourra diagnostiquer vos capacités physiques personnelles (performances) qui représentent la base de votre planning d'entraînement.

Si vous n'avez pas réalisé de test de charge, il faudra de toute façon éviter les charges d'entraînement trop lourdes ainsi que les surcharges. Vous devez retenir le principe suivant pour le planning : L'entraînement à l'endurance est commandé par l'importance de la charge ainsi que pas la hauteur/ l'intensité de la charge.

Pour l'intensité de la charge

L'intensité de la charge doit être contrôlée lors de l'entraînement fitness de préférence via la fréquence des pulsations de votre cœur. La fréquence cardiaque maximale par minute > 220 – âge < ne peut être dépassée. Le pouls optimal d'entraînement est déterminé par l'âge et l'objectif d'entraînement.

Objectif d'entraînement: brûlage des graisses/ réduction du poids

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge) x 0,65.

Indication: Le brûlage de graisses pour la préparation de l'énergie commence seulement à avoir de l'intérêt après un entraînement d'une durée minimum de 30 minutes.

Objectif d'entraînement coeur – circulation – fitness:

La fréquence de pulsation optimale est calculée selon la formule de Faust (220 – âge) x 0,75.

L'intensité est fixée entre 1 et 16 lors de l'entraînement via les crans de freinage.

Si vous êtes débutant, évitez de réaliser un entraînement avec un réglage du cran de freinage trop élevé car autrement vous dépasseriez rapidement le niveau de fréquence cardiaque recommandé. Commencez par un réglage bas du cran de freinage et rapprochez vous petit à petit de votre pouls optimal d'entraînement. Pendant l'entraînement fitness, vérifiez régulièrement si vous vous entraînez dans votre niveau d'intensité conformément aux recommandations ci-dessus.

Du point de vue de la médecine spécialisée, les facteurs d'effort suivants ont une influence positive sur la condition physique:

Fréquence des séances	durée des séances
Journellement	10 min
2 ou 3 fois par semaine	20 á 30 min
1 ou 2 fois par semaine	30-60 min

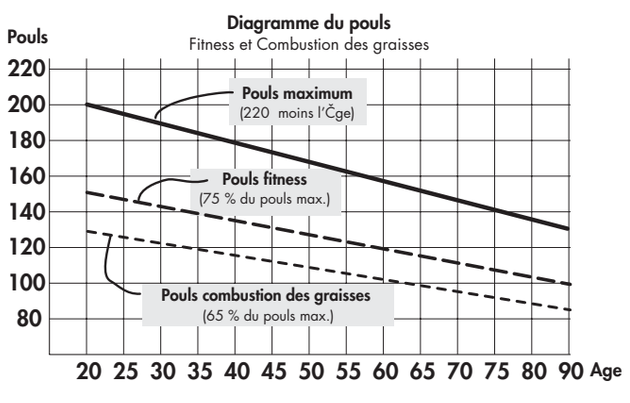
Les débutants ne devraient pas commencer avec des unités d'entraînement de 30 à 60 minutes.

Pendant les premières 4 semaines, le débutant pourrait prévoir son entraînement comme suit:

Fréquence d'entraînement	Unité d'entraînement
	1re semaine
3 x par semaine	2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
	2e semaine
3 x par semaine	3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 2 minutes d'entraînement
	3e semaine
3 x par semaine	4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 3 minutes d'entraînement
	4e semaine
3 x par semaine	5 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement 1 minute de pause gymnastique 4 minutes d'entraînement

Pour documenter votre entraînement, vous pouvez inscrire les valeurs d'entraînement atteintes dans le tableau des performances.

Env. 5 minutes d'exercices avant et après chaque unité d'entraînement sert à l'échauffement et au cool-down. Vous devriez faire une pause d'un jour entre deux unités d'entraînement, si vous désirez vous entraîner ultérieurement 3 fois par semaine. Rien ne s'oppose autrement à un entraînement quotidien.



07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 38

NL

Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen **38**
- Service 38
- Uw veiligheid 38

Korte beschrijving **39**
- Weergavebereik / display 39
- Functiebereik / toetsen 39
- Functies van de computer 39
- Uitleg van de toetsen 40
- Uitleg van de display 41

Snelstart (ter kennismaking) 42
Quickstart
- Trainingsbegin 42
- Trainingseinde 42
- Standby modus 42

Programmakeuze **43**

Trainingsbereik MANUAL **43**
- Training met manuele belastingverstelling

Trainingsbereik PROGRAM **44**
- Training met voorgeprogrammeerde profielen

Trainingsbereik PERSONAL **45**
- Training met eigen profiel

Trainingsbereik H.R.C **46**
- Training met polsslaggestuurd programma

RECOVERY - functie **47**
- Herstelpolsslagmeting met conditiecijfer

Trainingseinde en standby **47**

Algemene aanwijzingen **48**
- Systeemgeluiden 48
- Conditiecijferberekening 48
- Aanwijzingen voor polsslagmeting 48
  Met handsensoren 48
  Met oorclip 48
  Met borstgordel 48
- Storingen bij de computer 48

Trainingshandleiding **49**
- Uithoudingsvermogentraining 49
- Belastingsintensiteit 49
- Belastingomvang 49

Prestatientabel **122**

Veiligheidsaanwijzingen

- Plaats het trainingsapparaat op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond.
- Voor het eerste gebruik en vervolgens na 6 dagen gebruik controleren of de verbindingen nog stevig vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te voorkomen, mag het trainingsapparaat alleen volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in een vochtige ruimte is op langere termijn, wegens de daarmee verbonden roestvorming, niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het apparaat nog goed werkt en of het nog in goede toestand is.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de plichten van een gebruiker en dienen regelmatig en grondig plaats te vinden.
- Defecte of beschadigde onderdelen direct vervangen.
- Gebruik hiervoor uitsluitend originele KETTLER onderdelen.
- Het apparaat niet meer gebruiken totdat reparatie heeft plaatsgevonden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen gewaarborgd blijven als u regelmatig op schade en slijtage controleert.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg voor begin van een training uw huisarts of uw gezondheid trainen met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingprogramma. Foutieve of overmatige training kan tot problemen met de gezondheid leiden.**
- **Systemen voor het bewaken van de hartslagfrequentie kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstige gezondheidsproblemen of de dood tot gevolg hebben. Beëindig bij duizeligheid of gevoel van zwakte direct de training.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 39

Korte beschrijving

De computer heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display) met veranderende symbolen en grafiek

Weergavebereik

Display

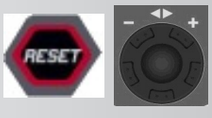
Functiebereik

Toetsen,
Draaiknop (encoder)

De computer heeft volgende functies:

- Opslaan en voorprogrammeren van 4 personen
- 4 Trainingsgebieden:
  MANUAL = manuele belastingsregeling,
  PROGRAM = voorgeprogrammeerde profielen,
  PERSONAL = eigen profiel,
  H.R.C. = polsslaggestuurd programma
- Trainingsprogrammeringen die opgeslagen kunnen worden; tijd, afstand, energieverbruik, polsslagbewaking
- Polsslagbewaking met optische en akoestische melding
- Leeftijdafhankelijke doelpolsslag
- Weergave van een conditiecijfer 1-6 berekend met de herstelpolsslagwaarde na 1 minuut
- Motorische remniveauverstelling
- Opslaan van eigen belastingprofiel
- Berekening van het energieverbruik na remniveau en trapfrequentie
- Keuze van weergave voor energieverbruik [Kjoule of Kcal]
- Temperatuurweergave in standby [°C]
- Geïntegreerde polsslagontvanger voor ongecodeerde borstgordels bijv. T34 van POLAR

Kjoule > Kcal > Kjoule



Korte handleiding

Functiebereik

De 5 toetsen worden onderstaand kort uitgelegd.

Alle toetsen

- Weergaveveld ontwaakt uit de standby-modus

RECOVERY (Herstelpolsslag met conditiecijfer)

Met deze functietoets wordt bij een actieve polsslagmeting de herstelpolsslagfunctie gestart en een conditiecijfer berekend.

RESET (kort indrukken) voor de training

Met deze functietoets wordt het actuele veld gewist.

RESET (langer indrukken)

- Wissen van het veld voor een nieuwe start.

Encoder (naar rechts draaien)

- bij keuze: springt een menupunt verder
- bij programmering: verhoogt de waarde

Encoder (naar links draaien)

- bij keuze: springt een menupunt verder
- bij programmering: verlaagt de waarde

Encoder (kort indrukken)

- De keuze of programmering wordt opgeslagen.
  Het volgende menupunt wordt opgeroepen.

Encoder (langer indrukken)

- De trainingskeuze van de actuele persoon wordt weer getoond.

of

- De weergave wordt gewist met aansluitende programma of persoonkeuze.

RESET + Encoder (tegelijkertijd)

- Omzetten van het energieverbruik van Kilojoule naar Kilocalorieën

START STOP

- Trainingsstart. De trainingstijd telt op.
- Trainingsstop met STOP weergave. De trainingstijd blijft staan. Het gemiddelde Ø van het remniveau wordt kort getoond.

QUICKSTART

- Programma “MANUAL” wordt gestart. De trainingstijd telt op.

Polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 3 bronnen gebeuren:

1. Oorclip
2. Handsensoren
3 Borstgordel

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 41

Weergavebereik /Display

De display informeert over de diverse functies.

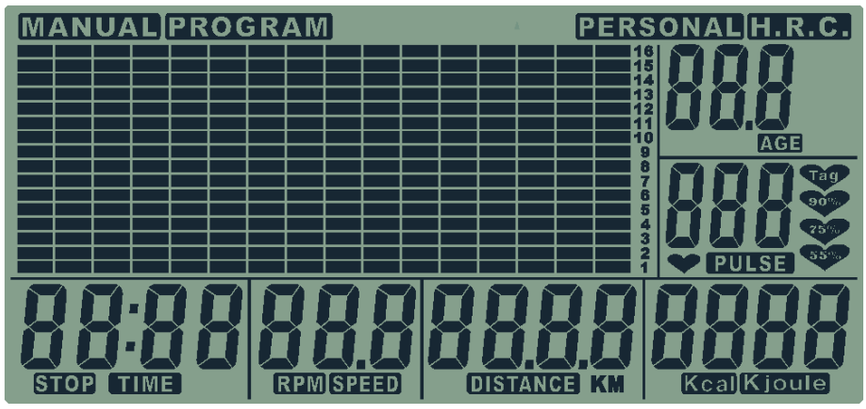
Programmakeuze uit 4 trainingsgebieden

MANUAL: de belastingniveaus worden manueel door de trainende persoon ingesteld.

PROGRAM: 12 programma's (profielen) stellen het belastingniveau in.

PERSONAL: eigen profiel stelt het belastingniveau in

H.R.C.: het programma voor polsslagtraining met programmering van een trainingspolsslag



Belastingprofiel
Hoogte = niveau 1-16
Startpositie = links

Persoon (USER)
U0 =gast, U1-U4
AGE
Leeftijd:10-99

PULSE
Polsslag
Weergave
40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
Berekende polsslagwaarde o.b.v. leeftijd

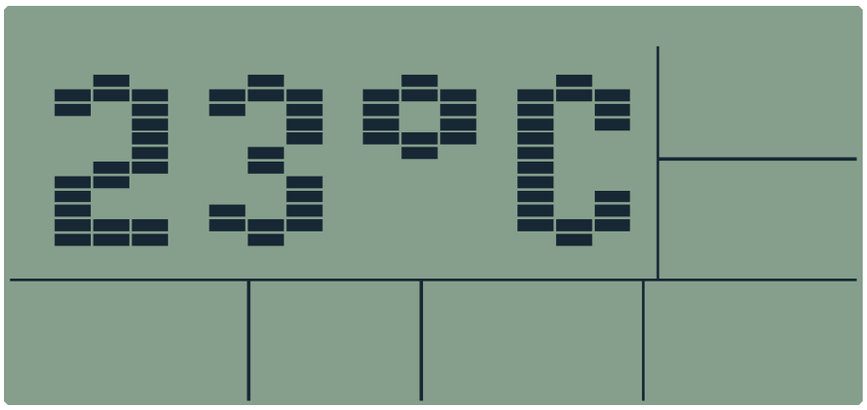
TIME
Trainingstijd
Weergave
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Pauze
Trainingsonderbreking

RPM
Trapfrequentie
Weergave
14 – 199
SPEED
Snelheid
Weergave
- 99,9 km/h

DISTANCE
Afstand
Weergave
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Energieverbruik
Weergave
0 > 9999
9990 > 0
Kcal of Kjoule

Standby modus met temperatuurweergave



De pedaalomwentelingen in de handleiding hebben betrekking op een hometrainer
60 O/min = 21,3 km/h.

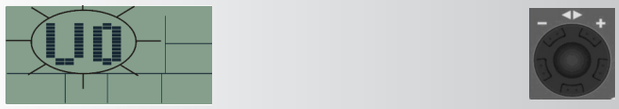
Bij een crosstrainer is de vergelijking
60 O/min = 9,5 km/h

Snelstart (ter kennismaking)

Quickstart:

zonder speciale instellingen

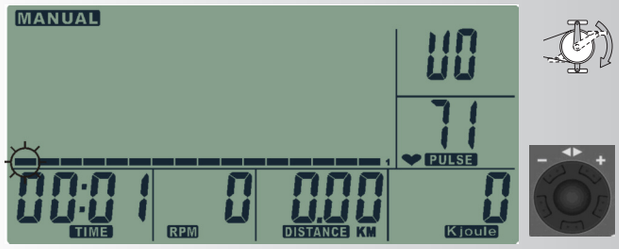
- "QUICKSTART" indrukken.



de laatste gebruiker wordt getoond

of

persoon kiezen



Programma "MANUAL" wordt gestart. De trainingstijd telt op.

- Gaan trappen

  Trapfrequentie, snelheid, afstand en energieverbruik tellen op. Polsslag, als de polsslagmeting actief is.

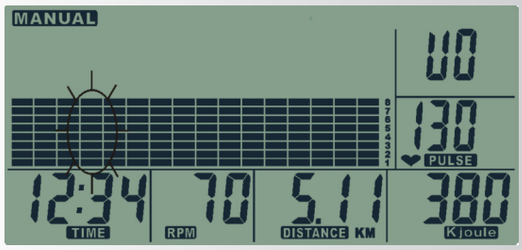
  De actuele balk wisselt elke 15 seconden.

Belasting wijzigen

- "Encoder naar rechts"

  Belasting wordt met 1 niveau verhoogt.
- "Encoder naar links"

  Belasting wordt met 1 niveau verlaagd.



Trainingsonderbreking

- "START STOP" indrukken

  Gemiddelde waarde (Ø) van de belasting wordt kort getoond. Trapfrequentie en snelheid tonen en "0-waarde"

  De trainingstijd TIME en STOP worden knipperend getoond.

Hervatten van de training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

of

Trainingseinde en standby modus

Het display schakelt 4 minuten na trainingseinde in de standby modus met temperatuurweergave.

Hervatten van de laatste training is mogelijk als de display door indrukken van een toets of door beginnen met trappen weer geactiveerd wordt.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 43

Trainingsgebied MANUAL

(manuele belastingverstelling)

Knipperende velden kunnen gewijzigd worden.

- "Encoder" draaien om te wijzigen.
- "Encoder" indrukken om op te slaan.

Persoonsgegevens invoeren

- "Toets" of "Encoder" indrukken.

Laatste gebruiker wordt knipperend getoond.

Persoon bepalen

Persoon opslaan (hier persoon 1)

Leeftijd invoeren

Uit de ingevoerde leeftijd wordt volgens de formule 220 min leeftijd de doelpolsslagwaarde in het H.R.C -programma berekend.

Leeftijd opslaan (hier 50 jaar)

Trainingkeuze

Traininggebied MANUAL instellen

MANUAL opslaan

Trainingswaardes programmeren

Belasting (remniveau) overslaan of bepalen en opslaan (hier niveau 8)

Trainingstijd overslaan of bepalen en opslaan

(hier 20:00 minuten)

De ingestelde trainingstijd wordt naar 16 profielbalken omgerekend. Wordt er geen tijd geprogrammeerd, wisselt de actuele balk elke 15 seconden.

Afstand overslaan of bepalen en opslaan

(hier 7,00 KM)

Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan

(hier 300 Kjoule)

Polsslagwaarde overslaan of bepalen en opslaan

weer trainingstijd etc. (hier 130 slagen/min)

Training

- "START STOP" indrukken
- Starten met trappen

  Programmeringen tijd, afstand, energieverbruik tellen terug. Bij actieve polsslagmeting wordt de polsslag bewaakt en de waarde knippert als waarschuwing als deze overschreden wordt.

Belasting wijzigen

- "Encoder naar rechts of links draaien"

  Belasting wordt verhoogd of verlaagd

Trainingsonderbreking

- "START STOP" indrukken

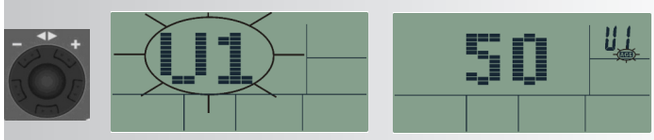
  Gemiddelde waarde **(Ø)** van de belasting wordt kort getoond.

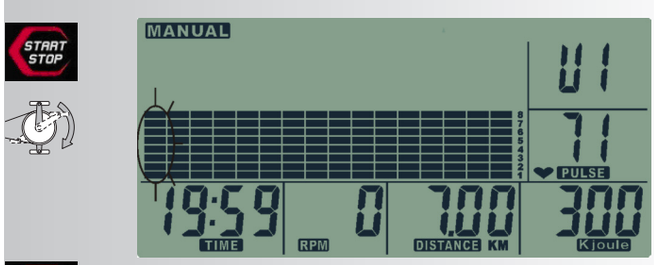
  Trapfrequentie en snelheid tonen een "0-waarde".

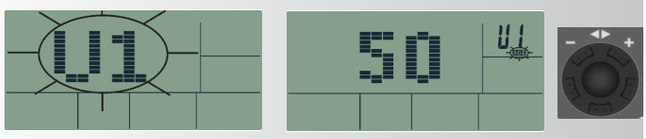
  De **trainingstijd** en **STOP** worden knipperend weergegeven.

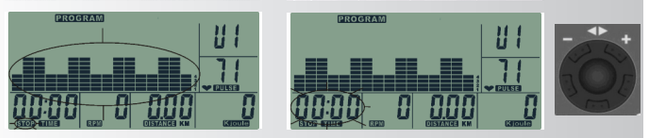
Hervatten van de training

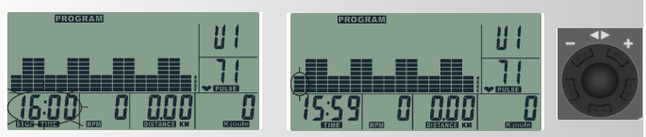
- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen











Aanwijzing

Wordt een **programmering** bereikt (0 waarde knippert, 8 alarmgeluiden) toont de display **trainingsonderbreking** met knipperende **tijdweergave** en **STOP**. De geprogrammeerde waarde wordt weer getoond. Met de **"START STOP"** toets en door beginnen met trappen wordt de display weer actief totdat de volgende geprogrammeerde waarde bereikt wordt.

Trainingsgebied PROGRAM

Keuze uit programma's (profielen) die het belastingniveau automatisch verstellen.

Persoonsgegevens invoeren of bevestigen
PROGRAM kiezen

Keuze uit 12 programma's

(hier P1)

Trainingswaardes programmeren

Trainingstijd overslaan of bepalen en opslaan
(hier 16:00 minuten)
De ingestelde trainingstijd wordt naar 16 profielbalken omgerekend. Bij 16 minuten staat een balk voor 1 minuut. Wordt geen tijd geprogrammeerd, wisselt de actuele balk elke 15 seconden.

Afstand overslaan of bepalen en opslaan
Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan
Polsslagwaarde overslaan of bepalen en opslaan
weer trainingstijd etc.

Training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

Programmeringen tijd, afstand, energieverbruik tellen terug. Bij actieve polsslagmeting wordt de polsslag bewaakt en de waarde knippert bij overschrijding bij wijze van alarm.

Belasting wijzigen

- "Encoder naar rechts of links draaien"
  Belasting wordt verhoogd of verlaagd

Trainingsonderbreking

- "START STOP" indrukken
  Gemiddelde waarde **(Ø)** van de belasting wordt kort getoond.
  Trapfrequentie en snelheid tonen een "0-waarde".
  De **trainingstijd** en **STOP** worden knipperend weergegeven.

Hervatten van de training

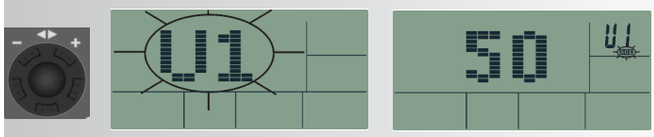
- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

Trainingsgebied PERSONAL

Eigen profiel opstellen en trainen

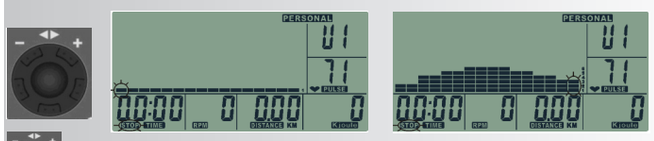
Persoonsgegevens invoeren of bevestigen

PERSONAL kiezen



Er zijn 2 mogelijkheden: het profiel voor de training of tijdens de training opstellen.

Profiel voor de training opstellen



De eerste profielbalk knippert en kan gewijzigd worden.

- "Encoder" draaien wijzigt de waarde.
- "Encoder" indrukken slaat de belasting op en springt naar de volgende balk

- "Encoder" **langer** indrukken (daarmee wordt het profiel opgeslagen)

Trainingstijd knippert en kan gewijzigd worden. (hier 16:00 minuten). De ingestelde trainingstijd wordt over 16 profielbalken verdeeld. Bij 16 minuten staat een balk voor 1 minuut. Wordt geen tijd geprogrammeerd, wisselt de actuele balk elke 15 seconden.

Afstand overslaan of bepalen en opslaan

Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan

Polsslagwaarde overslaan of bepalen en opslaan

weer trainingstijd etc.

Training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

Programmeringen tijd, afstand, energieverbruik tellen terug. Bij actieve polsslagmeting wordt de polsslag bewaakt en de waarde knippert bij overschrijding bij wijze van waarschuwing.

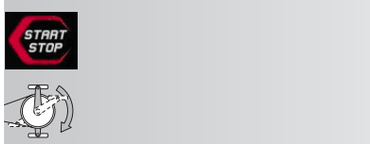
Profiel tijdens de training opstellen

De eerste profielbalk knippert en kan gewijzigd worden.

- "Encoder" langer indrukken

Trainingstijd knippert en kan gewijzigd worden. (hier 16:00 minuten)

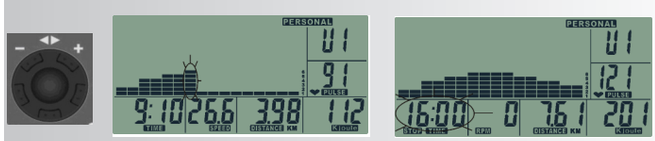
Training



- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen
- "Encoder naar rechts of links draaien"

Belasting wordt verhoogd of verlaagd

Bij het verspringen naar de volgende balk wordt het niveau opgeslagen. Is de **tijdprogrammering** bereikt (0 waarde knippert, 8 alarmgeluiden) toont de display **trainingsonderbreking** met nipperend **tijdveld** en **STOP.** De geprogrammeerde waarde wordt weer getoond. Het profiel wordt opgeslagen.

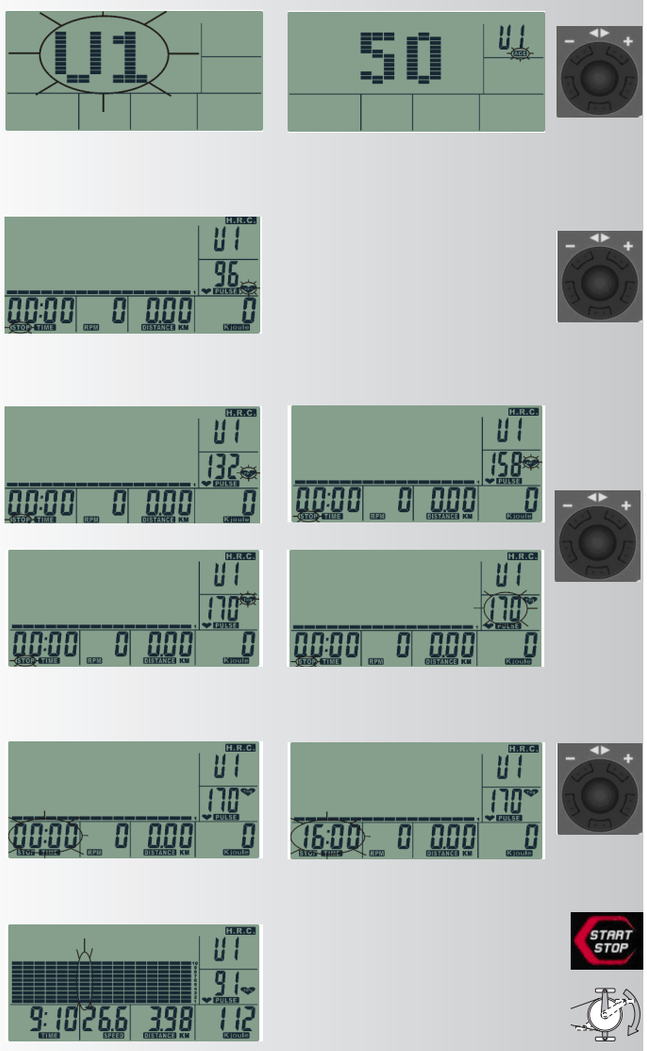


Met de "START STOP" toets en beginnen met trappen wordt de display weer actief.

Aanwijzing

Bij het oproepen van trainingsgebied **PERSONAL** wordt nu het eigen profiel weergegeven.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 46



Trainingsgebied H.R.C

Polsslaggestuurd programma

Is de actuele polsslag lager dan de doelpolsslag, wordt de belasting na 30 seconden met een niveau verhoogd. Is hij hoger dan de belasting na 15 seconden met een niveau verlaagd

Persoonsgegevens invoeren of bevestigen

H.R.C. kiezen

Doelpolsslag programmeren

Er staan 4 doelpolsslagwaardes van 55%, 75%, 90% en Tag ter selectie. De daarbij getoonde polsslagwaarde wordt berekend met de formule 220 min ingevoerde leeftijd. Met 50 jaar wordt bij 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170 weergegeven.

De waarde **"Tag"** kan gewijzigd worden.

55% knippert en kan gewijzigd worden.

- "Encoder" draaien om de doelpolsslag te kiezen.
- "Encoder" indrukken om de doelpolsslag op te slaan.

Bij Tag knippert de waarde en kan gewijzigd worden.

Na programmering van de doelpolsslag wordt het symbool van de polsslagkeuze tegelijk met de actuele polsslag getoond.

Trainingstijd TIME knippert en kan gewijzigd worden. (hier 16:00 minuten).

Afstand overslaan of bepalen en opslaan

Energieverbruik overslaan of bepalen en opslaan

weer trainingstijd etc.

Training

- "START STOP" indrukken
- Beginnen met trappen

  De eerste profielbalk knippert en loopt tijdens de training naar rechts.

  Programmeringen tijd, afstand, energieverbruik tellen terug.

  Het belastingsniveau wordt verhoogd tot de doelpolsslag bereikt is.

Aanwijzing

Valt de polsslagmeting tijdens het H.R.C.-programma uit, wordt binnen 60 seconden de belasting naar niveau 1 verlaagd.

Blijft niveau 1 30 seconden ongewijzigd, worden korte alarmgeluiden hoorbaar en de display geeft trainingsonderbreking met knipperend STOP aan.

RECOVERY Herstelpolsslagfase

De RECOVERY functie kan na elk trainingsprogramma toegepast worden.

Met de RECOVERY toets bereikt men een herstelpolsslagmeting bij trainingseinde. Uit de begin- en eindpolsslag van een minuut wordt de afwijking en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is de verbetering van dit cijfer een maatstaf voor de conditieverbetering.

Als u de doelwaarde bereikt heeft beëindigd u de training, druk op de RECOVERY toets en laat daarna de handen op de handsensoren liggen. Bij voorafgaande polsslagmeting verschijnt in het display 00:60 voor tijd en in PULSE veld knippert de actuele polsslagwaarde. De tijd begint van 00:60 terug te tellen. Laat de handen op de handsensoren liggen tot naar >0< teruggeteld is. Rechts in het display wordt een waarde tussen F1 en F6 getoond. F1 is de beste en F6 der slechtste status. Nogmaals indrukken van RECOVERY beëindigd de functie.

Wordt tijdens de teruglopende tijd geen polsslag gemeten, verschijnt de foutmelding **“Err”.**

Trainingseinde en standby modus

Het display schakelt 4 minuten na trainingseinde in de standby modus met temperatuurweergave, als geen toets meer ingedrukt wordt, er geen impulsen door gebruik van de pedalen komen en er geen polsslag actief is.

Hervatten van de laatste training is mogelijk als de display door indrukken van een toets of door beginnen met trappen weer geactiveerd wordt.

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen

Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een geluid weergegeven.

Programmeringen

Bij het bereiken van een programmering bij tijd, afstand en Kjoule/kcal is een kort geluid hoorbaar.

Overschrijding maximale polsslag

Als de maximale polsslag met één polsslag wordt overschreden, zijn 2 korte tonen hoorbaar.

Conditiecijferberekening

De computer berekend en geeft een waarde aan het verschil tussen belastingspolsslag en herstelpolsslag en uwe hieruit resulterend "conditiecijfer" volgens onderstaande formule:

$$\text{Cijfer (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = belastingpolsslag P2 = herstelpolsslag

Cijfer 1 = uitstekend Cijfer 6 = onvoldoende

De vergelijking van belasting- en herstelpolsslag is een eenvoudige en snelle mogelijkheid de lichamelijke conditie te controleren. Het conditiecijfer is een oriënteringswaarde voor uw herstelcapaciteit na lichamelijke belastingen. Voordat u de herstelpolsslagtoets indrukt en uw conditiecijfer opvraagt, dient u een langere tijd, d.w.z. minstens 10 minuten, in uw belastingbereik te trainen. Bij regelmatige conditietraining zult u constateren dat uw "conditiecijfer" beter wordt.

Mogelijkheden voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in de display synchroon met uw polsslag knippert.

Met handsensoren

Een door de contractie van het hart opgewekte kleine spanning wordt door de handsensoren gemeten en door de computer van een waarde voorzien.

- Pak de contactvlakken altijd met beide handen vast.
- Vermijd rukachtig vastpakken.
- Houd de handen rustig en vermijd contracties en wrijven over de contactvlakken.

Met oorclip

De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de wijzigingen in de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf 10 keer krachtig over uw oorlelletje eer u de sensor aan uw oorlelletje klemt. Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtbron zoals bijv. neonlicht, halogeenlicht, spotjes en zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor incl. kabel volledig uit. Bevestig de kabel met de klemmetjes aan uw kleding of beter nog aan een hoofdband.

Met borstgordel

De geïntegreerde polsslagontvanger is compatibel met ongecodeerde POLAR borstgordelzenders. Bij gecodeerde systemen kunnen foutieve polsslagwaardes getoond worden. Wij adviseren de T34 van POLAR. Zie hiervoor de handleiding die bij de borstgordel geleverd wordt.

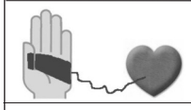
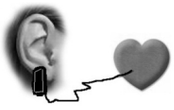
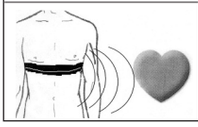
Een insteekontvanger is niet nodig en mag om technische redenen ook niet gebruikt worden.

Opmerking:

Er is slechts één manier van polsslagmeting mogelijk: of met oorclip of met handsensoren of met de borstgordel. Bevindt zich géén oorclip in de polsslagbus, zijn de handsensoren actief. Wordt een oorclip in de polsslagbus gestoken, worden de handsensoren automatisch uitgeschakeld. Het is niet noodzakelijk om de stekker van de handsensoren eruit te trekken.

Computerstoringen

Als het display van de computer niet correct functioneert, a.u.b. de stroomverzorging loskoppelen en het apparaat opnieuw aansluiten.

	✓	✓
	optioneel	✓
	optioneel	optioneel

Voor uw veiligheid

Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 49

Trainingshandleiding

De hometrainer is speciaal voor de vrijetijdssporter ontwikkeld en uitstekend geschikt voor hart- en bloedsomlooptraining.

Tips voor de training

De training met de hometrainer dient te geschieden volgens een bepaalde methode en de principes van de duurtraining.

Door de duurtraining ontstaan veranderingen en aanpassingen van het hart/bloedsomloopsysteem zoals een lagere polsslag in rust en tijdens de training. Hierdoor heeft het hart meet tijd voor het vullen van de hartkamers en voor de doorbloeding van de hartmusculatuur (door de kransslagaders) . Tevens neemt de ademhalingsdiepte en het luchtvolumen, dat kan worden inge ademd, toe (vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het stofwisselsysteem. Om deze veranderingen te bereiken, moet men de training volgens bepaalde regels doorvoeren.

Planning en sturing van de training

De basis voor de trainingsplanning is uw actuele lichamelijke prestatievermogen. Met een belastingstest kan uw huisarts uw persoonlijke prestatievermogen bepalen. Dit is de basis voor uw trainingsplanning. Heeft u géén belastingstest uitgevoerd, vermijd dan te allen tijde een hoge trainingsbelasting resp. overbelasting. Houd bij de trainingsplanning rekening met de volgende basisregels: duurtraining wordt zowel via de belastingomvang als via het belastingniveau / de belastingintensiteit gestuurd worden.

M.b.t. belastingintensiteit

De belastingintensiteit dient bij een fitnesstraining bij voorkeur via de polsslag gecontroleerd worden. De maximale polsslag per minuut > 220 min leeftijd – mag niet overschreden worden. De optimale trainingspolsslag wordt door leeftijd en trainingsdoel bepaald.

Trainingsdoel: vetverbranding / gewichtsvermindering

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd) x 0,65 berekend.

Aanwijzing: de vetverbranding voor het opwekken van energie wordt pas vanaf een trainingsduur van min. 30 minuten belangrijk.

Trainingsdoel: hart en bloedsomloop fitness

De optimale polsslag wordt volgens de vuistregel

(220 – leeftijd) x 0,75 berekend.

De intensiteit wordt tijdens de training via het remniveau van 1=16 bepaald. Vermijd als beginner een training met een te hoog remniveau, omdat hierbij snel het aanbevolen polsslagbereik overschreden kan worden. Begin met een laag remniveau en werk stap voor stap naar uw optimale trainingspolsslag. Controleer tijdens de training regelmatig of u binnen uw intensiteitbereik volgens bovengenoemde adviezen traint.

Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend:

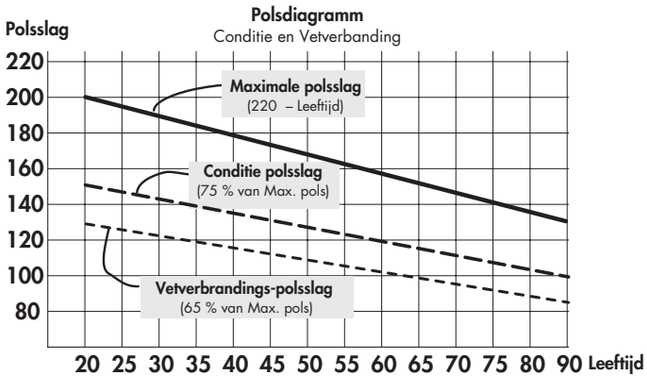
Trainingsfrequentie	Trainingsduur
Dagelijks	10 min
2-3 peer week	20-30 min
1-2 peer week	30-60 min

De eerste trainingseenheden zouden relatief kort en volgens een intervaltraining moeten worden opgebouwd. Als trainingseffectief wordt door sportgeneeskundige de volgende belastingsomvang berekend.In geen geval zijn trainingseenheden van 30-60 minuten raadzaam voor beginnelingen.Het debutantentraining kan in de eerste 4 weken als volgt ontworpen zijn:

Trainingsintensiteit	Opbouw van de training
	1e week
3 x per week	2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	2e week
3 x per week	3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 2 minuten trainen
	3e week
3 x per week	4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 3 minuten trainen
	4e week
3 x per week	5 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen 1 minuut pauze voor gymnastiek 4 minuten trainen

Als persoonlijke trainingsdokumentatie kunt U de bereikte trainingswaarden in de prestatietabel inschrijven.

Voor en na elke trainingseenheid is een 5-min. opwarming respectievelijk cool-down gymnastiek raadzaam. Tussen twee trainingseenheiden zou een trainingsvrije dag moeten liggen, als later het 3 keer per week training van 20-30 minuten verkiest. In et andere geval spreekt er niets tegen een dagelijks training



07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 50

E

Índice de contenido

Indicaciones de seguridad **50**
- Servicio técnico 50
- Su seguridad 50

Breve descripción **51**
- Área de indicación / display 51
- Área de función / teclas 51
- Funciones del sistema electrónico 51
- Explicación de las teclas 52
- Explicación del display 53

Inicio rápido **54**
(para conocer el equipo)
Quickstart
- Inicio del entrenamiento 54
- Fin del entrenamiento 54
- Modo de espera 54

Selección de programa **55**

Área de entrenamiento MANUAL **55**
- Entrenamiento con ajuste manual del esfuerzo

Área de entrenamiento PROGRAM **56**
- Entrenamiento con perfiles predeterminados

Área de entrenamiento PERSONAL **57**
- Entrenamiento con perfil propio

Área de entrenamiento H.R.C **58**
- Entrenamiento con programa regulado por el pulso

Función RECOVERY **59**
- Medición del pulso de recuperación con nota de fitness

Final del entrenamiento y modo de espera **59**

Indicaciones generales **60**
- Tonos del sistema 60
- Cálculo de la nota de fitness 60
- Indicaciones para la medición del pulso 60
  Con pulso de la mano 60
  Con clip de oreja 60
  Con cinturón de pecho 60
- Anomalías en el ordenador 60

Instrucciones de entrenamiento **61**
- Entrenamiento de resistencia 61
- Intensidad del esfuerzo 61
- Envergadura del esfuerzo 61

Table de rendimiento **122**

Indicaciones de seguridad

Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse encima de una base firme y apropiada para ello.
- Antes de la primera puesta en servicio y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- Hasta su reparación no se deberá utilizar el aparato. Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posible deterioro o desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, consulte a su médico de cabecera para aclarar si su estado de salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El diagnóstico médico deberá representar la base para el establecimiento de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede dañar la salud.**
- **Los sistemas de vigilancia de la frecuencia cardiaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños graves a la salud o incluso la muerte. En caso de notar sensación de debilidad o mareo, finalice inmediatamente el entrenamiento.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 51

Breve descripción

El sistema electrónico tiene un área de función con teclas y un área de indicación (display) con símbolos y gráficos que cambian.

Área de indicación

Display

Área de función

Teclas,

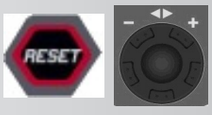
Interruptor giratorio (codificador)

El sistema electrónico presenta las siguientes funciones:

- Memoria y datos predeterminados para 4 personas
- 4 áreas de entrenamiento:
  MANUAL = ajuste manual del esfuerzo,
  PROGRAM = perfiles predeterminados,
  PERSONAL = perfil propio,
  H.R.C. = programa controlado por el pulso
- Datos predeterminados de entrenamiento tiempo memorizable, consumo de energía, vigilancia del valor del pulso
- Vigilancia con indicación óptica y acústica
- Pulso objetivo dependiente de la edad
- Indicación de una nota de fitness 1-6 calculada con el valor del pulso de recuperación al cabo de 1 minuto
- Ajuste motorizado de los niveles de freno
- Perfil de esfuerzo propio memorizable
- Cálculo del consumo de energía según el nivel de freno y la frecuencia de paso
- Selección de la indicación para el consumo de energía [Kjulios o Kcal]
- Indicación de temperatura en modo de espera [°C]
- Receptor del pulso integrado para cinturón de pecho no codificado, p. ej. T34 de POLAR

Instrucciones de entrenamiento y manejo

Kjoule > Kcal > Kjoule



Instrucciones resumidas

Área de función

Las 5 teclas se explican a continuación de forma breve.

Todas las teclas

- La indicación se activa desde el modo de espera

RECOVERY

(pulso de recuperación con nota de fitness)

Con esta tecla de función, si está activa la medición del pulso, se inicia la función de pulso de recuperación y se determina una nota de fitness.

RESET

(pulsar brevemente) antes del entrenamiento

Con esta tecla de función se borra la indicación actual.

RESET

(pulsación prolongada)

- Borrar la indicación para un reinicio.

Codificador

(girar a la derecha)

- en la selección: salta a la opción siguiente de menú
- en las entradas: aumenta la entrada

Codificador

(girar a la izquierda)

- en la selección: salta a la opción siguiente de menú
- en las entradas: disminuye la entrada

Codificador (pulsar brevemente)

- Se adopta la selección o la entrada.

  Se carga la siguiente opción de menú.

Codificador (pulsación prolongada)

- Se muestra otra vez la selección de entrenamiento de la persona actual.

o bien

- La indicación se borra con el programa o la selección de la persona siguiente.

RESET + codificador (simultáneamente)

- Cambio del consumo de energía de kilojulios a kilocalorías

START STOP

- Inicio del entrenamiento. Se cuenta el tiempo de entrenamiento hacia delante.
- Parada del entrenamiento con la indicación STOP. Se detiene el tiempo del entrenamiento. Se indica brevemente el promedio **Ø** de los niveles de freno.

QUICKSTART

- Se inicia el programa “MANUAL”. Se cuenta el tiempo de entrenamiento hacia delante.

Medición del pulso

La medición del pulso puede realizarse por medio de 3 fuentes:

1. Clip de oreja
2. Sensores de pulso de la mano
3 Cinturón de pecho

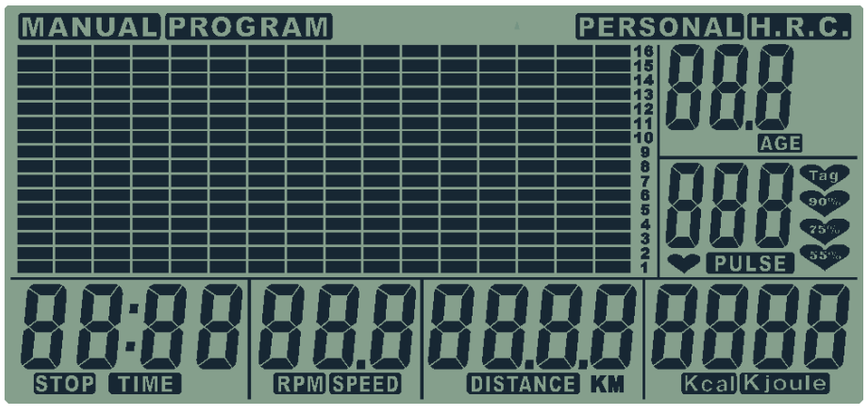
07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 53

Área de indicación /Display

El display informa sobre las diferentes funciones.

Selección del programa a partir de 4 áreas de entrenamiento

MANUAL:	Los niveles de esfuerzo los ajusta manualmente la persona que se entrena.
PROGRAM:	12 programas (perfiles) ajustan los niveles de esfuerzo.
PERSONAL:	El perfil propio ajusta los niveles de esfuerzo
H.R.C.:	El programa para el entrenamiento del pulso con la especificación de un pulso de entrenamiento



Perfil de esfuerzo
Altura = niveles 1-16
Posición inicial = izquierda

Persona (USER)
U0 =invitado, U1-U4

AGE
Edad: 10-99

PULSE
Pulso
Visualización 40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
Valores del pulso calculados según la edad

TIME
Tiempo entrenam.
Visualización 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00
STOP
Pausa
Interrupc. entrenamiento

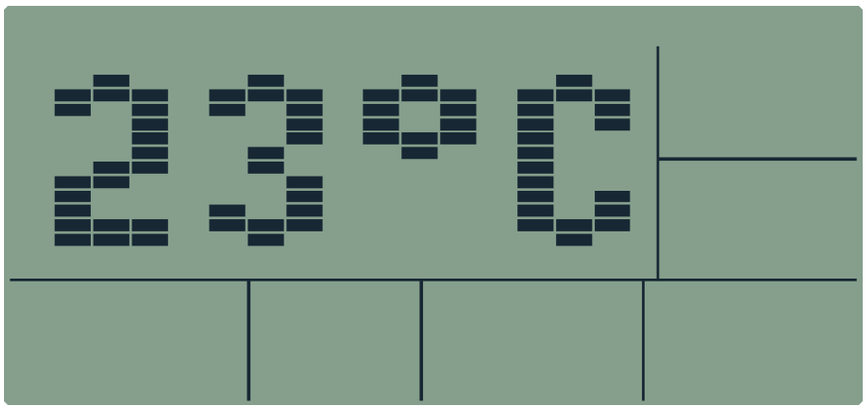
RPM
Frecuenc. de paso
Visualización 14 – 199

SPEED
Velocidad
Visualización - 99,9 km/h

DISTANCE
Distancia
Visualización 0:00 > 99:59 99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Consumo de energía
Visualización 0 > 9999 9990 > 0
Kcal o bien Kjoule

Modo de espera con visualización de la temperatura



Las vueltas de pedal en las instrucciones hacen referencia a una bicicleta estática
60 rpm = 21,3 km/h.

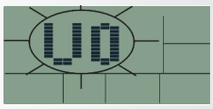
Para una bicicleta elíptica le corresponde
60 rpm = 9,5 km/h.

Inicio rápido (para conocer el equipo)

Quickstart:

sin ajustes especiales

- Pulse “QUICKSTART”.



se muestra el último usuario

o bien

seleccionar la persona

Se inicia el programa “MANUAL”. Se cuenta el tiempo de entrenamiento hacia delante.

- Pedalear

Se cuenta frecuencia de paso, velocidad, distancia y consumo de energía hacia delante. Pulso, en caso de que esté activa una medición del pulso.

La barra actual cambia cada 15 segundos.

Modificar el esfuerzo

- “Codificador a la derecha”
  El esfuerzo se aumenta en pasos de 1 unidad.
- “Codificador a la izquierda”
  El esfuerzo se reduce en pasos de 1 unidad.

Interrupción del entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
  Se indica brevemente el valor promedio **(Ø)** del esfuerzo. La frecuencia de paso y la velocidad muestran "valores 0"
  Se indican de modo intermitente el tiempo de entrenamiento **TIME y STOP**.

Continuación del entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
- Pedalear

o bien

Final del entrenamiento y modo de espera

La indicación cambia al modo de espera al cabo de 4 minutos tras el fin del entrenamiento con indicación de la temperatura.

Es posible reanudar el último entrenamiento si la indicación se vuelve a activar pulsando una tecla o pedaleando.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 55

Área de entrenamiento MANUAL

(ajuste manual del esfuerzo)

Las áreas intermitentes se pueden modificar.

- Girar el “codificador” para modificar.
- Presionar el “codificador” para aceptar.

Introducir datos personales

• Accionar "tecla" o “codificador”.

Se muestra de modo intermitente el último usuario.

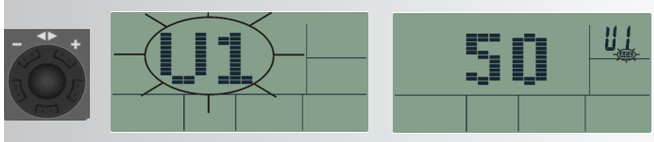
Determinar la persona

Aceptar la persona (aquí, persona 1)

Introducir la edad

A partir de la entrada de la edad, por la relación 220 menos la edad se calculan los valores del pulso objetivo en el programa H.R.C.

Aceptar la edad (en este caso 50 años)



Selección del entrenamiento

Ajustar área de entrenamiento MANUAL

Aceptar MANUAL

Especificar los valores del entrenamiento

Omitir o determinar y aceptar el esfuerzo (nivel de freno, en este caso, nivel 8)

Omitir o determinar y aceptar el tiempo de entrenamiento

(en este caso, nivel 20:00 minutos)

El tiempo de entrenamiento ajustado se convierte en 16 barras de perfil. Si no se especifica previamente ningún tiempo, la barra actual cambia cada 15 segundos.

Omitir o determinar y aceptar la distancia

(en este caso 7,00 KM)

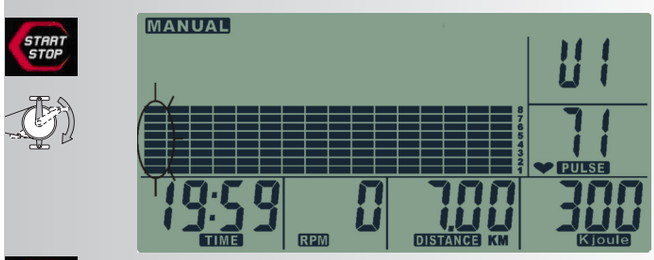
Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía
(en este caso, 300 Kjulios)

Omitir o determinar y aceptar el valor del pulso de nuevo tiempo de entrenamiento etc. (en este caso, 130 latidos/min)

Entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
- Pedalear

Los valores predeterminados de tiempo, distancia, velocidad y consumo de energía se cuentan hacia atrás. Con la medición del pulso activa se vigila el pulso, y el valor parpadea como advertencia en caso de sobrepasarlo.



Modificar el esfuerzo

- “Girar el codificador a la derecha o a la izquierda”

Se aumenta o se reduce el esfuerzo

Interrupción del entrenamiento

- Pulsar “START STOP”

Se indica brevemente el valor promedio **(Ø)** del esfuerzo.

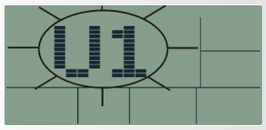
La frecuencia de paso y la velocidad muestran "valores 0".

Se indican de modo intermitente el tiempo de entrenamiento y STOP.

Continuación del entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
- Pedalear

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 56

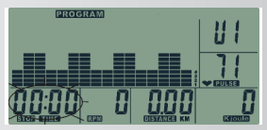


Introducir o modificar los datos personales

Seleccionar PROGRAM

Seleccionar entre 12 programas

(en este caso, P1)



Especificar los valores del entrenamiento

Omitir o determinar y aceptar el tiempo de entrenamiento

(en este caso, 16:00 minutos)

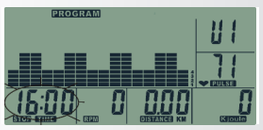
El tiempo de entrenamiento ajustado se convierte en 16 barras de perfil. Con 16 minutos, una barra equivale a 1 minuto. Si no se especifica previamente ningún tiempo, la barra actual cambia cada 15 segundos.

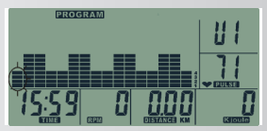
Omitir o determinar y aceptar la distancia

Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía

Omitir o determinar y aceptar el valor del pulso

de nuevo tiempo de entrenamiento, etc.





Entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
- Pedalear

Los valores predeterminados de tiempo, distancia, velocidad y consumo de energía se cuentan hacia atrás. Con la medición del pulso activa se vigila el pulso, y el valor parpadea como advertencia en caso de sobrepasarlo.

Modificar el esfuerzo

- “Girar el codificador a la derecha o a la izquierda”
  Se aumenta o se reduce el esfuerzo

Interrupción del entrenamiento

- Pulsar “START STOP”

Se indica brevemente el valor promedio **(Ø)** del esfuerzo.

La frecuencia de paso y la velocidad muestran "valores 0"

Se indican de modo intermitente el **tiempo de entrenamiento** y **STOP.**

Continuación del entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
- Pedalear

Área de entrenamiento PERSONAL

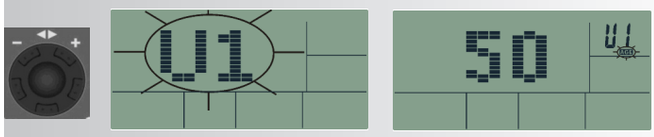
Elaborar y entrenar el perfil propio

Introducir o modificar los datos personales

Seleccionar PERSONAL

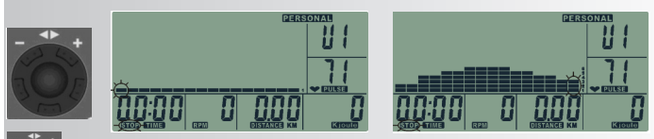
Existen 2 posibilidades: Elaborar el perfil antes del entrenamiento o durante el entrenamiento.

Elaborar el perfil antes del entrenamiento



La primera barra de perfil parpadea y se puede modificar.

- Girar el “codificador” para modificar.
- Pulsar el “decodificador” para aceptar el esfuerzo y pasar a la siguiente barra



- Pulsar el "decodificador" de forma prolongada (de este modo se guarda el perfil)

El tiempo de entrenamiento parpadea y se puede modificar (en este caso, 16:00 minutos). El tiempo de entrenamiento ajustado se convierte en 16 barras de perfil. Con 16 minutos, una barra equivale a 1 minuto. Si no se especifica previamente ningún tiempo, la barra actual cambia cada 15 segundos.

Omitir o determinar y aceptar la distancia

Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía

Omitir o determinar y aceptar el valor del pulso

de nuevo tiempo de entrenamiento, etc.

Entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
- Pedalear

Los valores predeterminados de tiempo, distancia y consumo de energía se cuentan hacia atrás. Con la medición del pulso activa se vigila el pulso, y el valor parpadea como advertencia en caso de sobrepasarlo.

Elaborar el perfil durante el entrenamiento

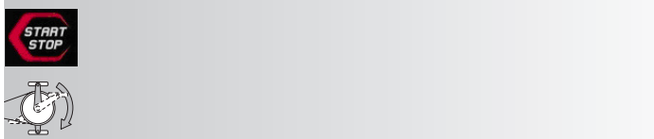
La primera barra de perfil parpadea y se puede modificar.

- Pulsar el “codificador” de forma prolongada

  El tiempo de entrenamiento parpadea y se puede modificar (en este caso, 16:00 minutos)

Entrenamiento

- Pulsar “START STOP”
- Pedalear
- “Girar el codificador a la derecha o a la izquierda”



Se aumenta o se reduce el esfuerzo

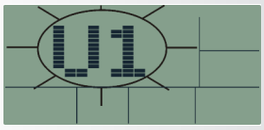
Al saltar a la siguiente barra se guarda el nivel. Si se alcanza un valor predeterminado de tiempo (parpadea el valor 0, 8 tonos de señal), la indicación muestra interrupción del entrenamiento con visualización intermitente del tiempo y STOP. Se vuelve a mostrar el valor predeterminado. Se guarda el perfil.

Con la tecla “START STOP” y el pedaleo se vuelve a activar la indicación.

Comentario:

Al cargar el área de entrenamiento **PERSONAL** se muestra ahora el perfil propio.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 58



Área de entrenamiento H.R.C

Programa controlado por el pulso

Si el pulso actuales más bajo que el pulso objetivo, se aumenta el esfuerzo en un nivel al cabo de 30 segundos. Si es más alto, el esfuerzo se reduce un nivel al cabo de 15 segundos.

Introducir o modificar los datos personales

Seleccionar H.R.C.

Especificar el pulso

Se puede elegir entre 4 valores de pulso objetivo con 55%, 75%, 90% y Tag. Los valores del pulso indicados para ello se calculan a partir de la relación 220 menos edad introducida. Con 50 años se indica 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

El valor **"Tag"** se puede modificar.

55% parpadea y se puede modificar.

- Al girar el "codificador" se selecciona el pulso objetivo.
- Al presionar el "codificador se acepta el pulso objetivo.

  En Tag parpadea el valor y se puede modificar.

  Después de predeterminar el pulso objetivo se muestra fijo el símbolo de la selección de pulso con el pulso actual.

El tiempo de entrenamiento TIME parpadea y se puede modificar (en este caso, 16:00 minutos).

Omitir o determinar y aceptar la distancia

Omitir o determinar y aceptar el consumo de energía

de nuevo tiempo de entrenamiento, etc.

Entrenamiento

- Pulsar "START STOP"
- Pedalear

  La primera barra de perfil parpadea y se desplaza en el entrenamiento hacia la derecha.

  Los valores predeterminados de tiempo, distancia y consumo de energía se cuentan hacia atrás.

  Los niveles de esfuerzo se aumentan hasta que se alcanza el pulso objetivo.

Comentario:

Si falla la medición del pulso en el programa H.R.C. se reduce el esfuerzo al nivel 1 en el transcurso de 60 segundos.

Si se mantiene invariable el nivel 1 durante 30 segundos, se emiten breves tonos de señal y el indicador muestra interrupción del entrenamiento con STOP intermitente.

RECOVERY Fase de pulso de recuperación

La función RECOVERY se puede utilizar después de cada programa de entrenamiento.

Con la tecla RECOVERY se consigue una medición del pulso de recuperación para finalizar el entrenamiento. A partir del pulso inicial y final de un minuto se determinan la desviación y una nota de fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota representa una medida para un aumento del grado de fitness.

Una vez que haya alcanzado los objetivos, termine el entrenamiento, pulse la tecla RECOVERY y mantenga sus manos en los sensores de pulso. En caso de medición anterior del pulso aparece en pantalla 00:60 para el tiempo y en la pantalla PULSE parpadea el valor de pulso actual. El tiempo empieza a descontar desde 00:60. Mantenga las manos en los sensores de pulso hasta que se haya llegado a >0<. En la parte derecha de la pantalla se indica un valor entre F1 y F6. F1 es el estado mejor y F6 el peor. Al pulsar nuevamente RECOVERY, se termina la función.

Si no se registra pulso durante la cuenta atrás del tiempo, aparece el mensaje de error **"Err"**.

Final del entrenamiento y modo de espera

La indicación cambia al modo de espera al cabo de 4 minutos tras el fin del entrenamiento con indicación de la temperatura; si no se pulsa ninguna otra tecla no se producen impulsos mediante el pedaleo y no está activo el pulso.

Es posible reanudar el último entrenamiento si la indicación se vuelve a activar pulsando una tecla o pedaleando.

Indicaciones generales

Tonos del sistema

Conectar

Al conectar, durante el test de segmentos, se emite un tono.

Datos predeterminados

Al alcanzar los datos predeterminados de tiempo, distancia y Kjulios / Kcal, se emite un tono breve.

Superación del pulso máximo

Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán durante este tiempo 2 tonos breves.

Cálculo de la nota de fitness

El ordenador calcula y evalúa la diferencia entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación y su "nota de fitness" resultante según la siguiente fórmula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = pulso de esfuerzo P2 = pulso de recuperación

Nota 1 = muy bien Nota 6 = insuficiente

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el de recuperación es una posibilidad fácil y rápida de controlar el fitness corporal. La nota de fitness es un valor orientativo para su capacidad de recuperación tras los esfuerzos corporales. Antes de que pulse la tecla de recuperación y determine su nota de fitness, es conveniente que se entrene en su intervalo de esfuerzo durante un tiempo relativamente largo, es decir, 10 minutos como mínimo. En caso de entrenamiento cardiovascular regular comprobará que su nota de fitness mejora.

Posibilidades del registro del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea con la frecuencia de su pulsación en el indicador.

Con el pulso de mano

Una tensión mínima producida por la contracción del corazón es registrada por los sensores manuales y evaluada por el sistema electrónico.

- Agarre siempre con ambas manos las zonas de contacto.
- Evite los agarres bruscos.
- Mantenga las manos quietas y evite la contracción o la fricción de las manos encima de las zonas de contacto.

Con el clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de permeabilidad a la luz de su piel que son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón parpadea sin interrupciones).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, p. ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluya completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho

El receptor de pulso interno es compatible con los emisores no codificados de las cintas de pecho POLAR. En sistemas codificados pueden aparecer valores de pulso equivocados. Recomendamos el T34 de POLAR. Observe las instrucciones pertinentes.

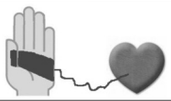
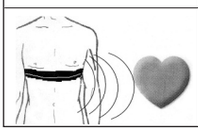
No se precisa un receptor enchufable, que tampoco puede utilizarse por razones técnicas.

Comentario:

Solamente es posible un tipo de medición del pulso: o con el clip de oreja o con el pulso de la mano o con la cinta para el pecho. Si no se encuentra ningún clip de oreja en la hembrilla del pulso, estará activada la medición del pulso de mano. Al introducir un clip de oreja en la hembrilla del pulso, automáticamente se desactivará la medición del pulso de mano. No es necesario desenchufar la clavija de los sensores del pulso de mano.

Averías en el ordenador de entrenamiento

Si el display del ordenador no funciona correctamente, desconecte la alimentación de corriente y vuelva a conectar el aparato

	✓	✓
	opcional-mente	✓
	**opcional-mente**	**opcional-mente**

Para su seguridad:

Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 61

Instrucciones de entrenamiento

Este entrenador de casa ha sido desarrollado especialmente para el deportista aficionado que disfruta con el deporte en su tiempo libre. Es muy efectivo para el entrenamiento del sistema cardiovascular.

El entrenamiento se debe efectuar según los principios del acondicionamiento físico. Este provoca sobre todo cambios y adaptaciones en el sistema cardiovascular. Por ejemplo una reducción de la frecuencia del pulso en reposo y del pulso durante el esfuerzo.

De este modo el corazón dispondrá de más tiempo para llenar los ventrículos y para vascularizar la musculatura del corazón (mediante los vasos coronarios). Además aumentará el volumen de aire que se pueda aspirar (capacidad vital). Habrá además cambios positivos en el metabolismo.

Para lograr estos cambios positivos hay que organizar el entrenamiento según ciertos principios.

Planificación y control del entrenamiento

La base para la planificación del entrenamiento es su actual estado físico de rendimiento. Mediante una prueba de esfuerzo, su médico de cabecera podrá diagnosticar la capacidad de rendimiento personal, la cual representa la base para su planificación del entrenamiento. Si no se ha sometido a ninguna prueba de esfuerzo, deberá evitar en todos los casos elevados esfuerzos de entrenamiento o sobrecargas. Debería recordar el siguiente principio para la planificación. El entrenamiento de resistencia es controlado tanto a través del volumen del esfuerzo como sobre el nivel / intensidad del mismo.

Acerca de la intensidad del esfuerzo

En el entrenamiento fitness, la intensidad del esfuerzo debería controlarse preferentemente a través de la frecuencia de pulsación de su corazón. Durante este proceso, no debe superarse la frecuencia cardíaca máxima por minuto > 220 menos la edad. El pulso óptimo de entrenamiento es determinado a través de la edad y el objetivo del entrenamiento.

Objetivo del entrenamiento: Consumo de calorías/reducción de peso

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica (220 - edad) x 0,65

Aviso: El consumo de calorías para la puesta a disposición de energía empezará a ser relevante a partir de una duración del entrenamiento de 30 minutos mínimo.

Objetivo de entrenamiento fitness cardiovascular:

La frecuencia óptima de pulsación es calculada conforme a la fórmula empírica (220 - edad) x 0,75

La intensidad durante el entrenamiento es predeterminada a través de los niveles de entrenamiento 1-16. Como principiante, evite un entrenamiento con un ajuste demasiado elevado del nivel de frenado, ya que en este caso es posible que se exceda rápidamente el rango recomendado para la frecuencia del pulso. Comience con una configuración baja del nivel de frenado y aproxímese paso a paso a su pulso de entrenamiento óptimo. Compruebe periódicamente durante el entrenamiento fitness, si está entrenando en su rango de intensidad conforme a las recomendaciones anteriormente facilitadas.

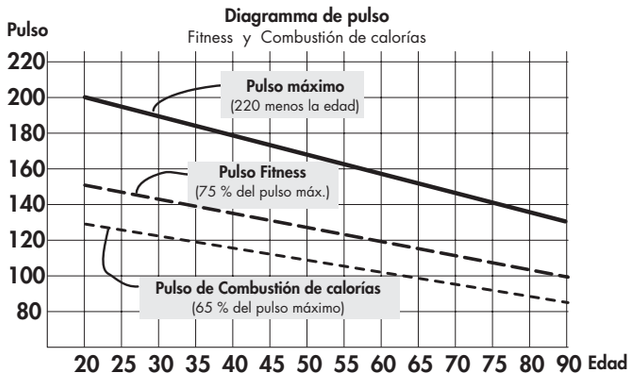
El entrenamiento de principiantes durante las primeras 4 semanas podría diseñarse como sigue:

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
una sesión diaria	10 minutos
2-3 sesiones semanales	20-30 minutos
1-2 sesiones semanales	60 minutos

Para su documentación personal sobre el entrenamiento, podrá anotar los valores de entrenamiento alcanzados en la tabla de rendimientos:

Frecuencia del entrenamiento	Contenido de una unidad de entrenamiento
	1ª semaine
3 x par semaine	2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	2ª semaine
3 x par semaine	3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 2 minutos de entrenamiento
	3ª semaine
3 x par semaine	4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 3 minutos de entrenamiento
	4ª semaine
3 x par semaine	5 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento 1 minuto de pausa para gimnasia 4 minutos de entrenamiento

Antes y después de cada unidad de entrenamiento, aprox. 5 minutos de gimnasia servirán para el calentamiento previo o para relajarse tras el ejercicio. Entre dos unidades de entrenamiento debería existir un día sin entrenamiento, si prefiere posteriormente el entrenamiento de 3 veces por semana de 20 - 30 minutos. Por lo demás, no hay nada que se oponga a un entrenamiento diario.



07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 62

I

Indice

Istruzioni di sicurezza **62**
- Service 62
- La vostra sicurezza 62

Breve descrizione **63**
- Campo di visualizzazione/display 63
- Settore funzioni/tasti 63
- Funzioni del sistema elettronico 63
- Spiegazione tasti 64
- Spiegazione display 65

Avvio rapido **66**
(per prendere dimestichezza)
Quickstart
- Inizio allenamento 66
- Fine allenamento 66
- Modalità Stand-by 66

Selezione programmi **67**

Settore di allenamento MANUAL **67**
- Allenamento con regolazione manuale dello sforzo

Settore di allenamento PROGRAM **68**
- Allenamento con profili predefiniti

Settore di allenamento PERSONAL **69**
- Allenamento con profilo personalizzato

Settore di allenamento H.R.C. **70**
- Allenamento con programma guidato dalla frequenza cardiaca

Funzione RECOVERY **71**
- Misurazione frequenza di recupero con voto fitness

Fine allenamento e Stand-by **71**

Indicazioni generali **72**
- Suoni di sistema 72
- Calcolo del voto fitness 72
- Istruzioni per la misurazione della frequenza cardiaca 72
  Con sensore palmare 72
  Con clip orecchio 72
  Con fascia toracica 72
- Anomalie del computer 72

Istruzioni per l'allenamento **73**
- Allenamento costante 73
- Intensità del carico 73
- Durata e frequenza d'allenamentio

Tabella delle prestazione **123**

Indicazioni di sicurezza

Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:

- Per la propria sicurezza osservare attentamente i seguenti punti:
- a collocazione dell'apparecchio per l'allenamento deve avvenire su un fondo solido, adatto a questo scopo.
- Controllare che i collegamenti siano ben fissati prima della prima messa in funzione, e dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare ferimenti dovuti ad un carico errato o ad un sovraccarico, l'apparecchio per l'allenamento deve essere azionato solo secondo le istruzioni.
- A causa della formazione di ruggine, è sconsigliato collocare a lungo l'apparecchio in ambienti umidi.
- Controllare regolarmente la capacità di funzionamento e lo stato regolare dell'apparecchio per l'allenamento.
- I controlli tecnici di sicurezza fanno parte degli obblighi dell'operatore e devono essere eseguiti regolarmente e secondo le regole.
- Componenti difettosi o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Utilizzare solo pezzi di ricambio originali KETTLER.
- In caso di difetti l'apparecchio non deve essere utilizzato fino alla riparazione.
- Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo qualora vengano controllati regolarmente danneggiamenti o usura.

Per la vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.**
- **I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può causare seri danni alla salute o la morte. In caso di vertigini o debolezza, terminare immediatamente l'allenamento.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 63

Breve descrizione

Il sistema elettronico dispone di un settore dedicato alle funzioni con i tasti e di un campo di visualizzazione (display) con simboli e grafica variabili.

Campo di visualizzazione

Display

Settore funzioni

Tasti,
interruttore rotante (encoder)

Il sistema elettronico presenta le seguenti funzioni:

- Memoria e impostazioni per 4 utenti
- 4 settori di allenamento:
  MANUAL = regolazione manuale dello sforzo,
  PROGRAM = profili predefiniti,
  PERSONAL = profilo personalizzato,
  H.R.C. = programma guidato dalla frequenza cardiaca
- Impostazioni di allenamento memorizzabili
  Tempo, percorso, consumo energetico, monitoraggio valore frequenza cardiaca
- Monitoraggio con segnalazione ottica e acustica
- Frequenza cardiaca target in funzione dell'età
- Visualizzazione di un voto fitness da 1 a 6 calcolato con il valore della frequenza cardiaca di recupero dopo 1 minuto
- Regolazione motorizzata del livello di frenatura
- Profilo di sforzo personalizzato memorizzabile
- Calcolo del consumo energetico secondo il livello di frenatura e la frequenza di pedalata
- Selezione della visualizzazione per il consumo energetico [kjoule o kcal]
- Visualizzazione della temperatura in Stand-by [°C]
- Ricevitore delle pulsazioni integrato per fascia toracica non codificata, ad es. T34 di POLAR

Kjoule > Kcal > Kjoule

Guida rapida

Settore funzioni

Di seguito è riportata una breve spiegazione relativa ai 5 tasti.

Tutti i tasti

- La visualizzazione compare mentre è attiva la modalità Stand-by

RECOVERY (frequenza cardiaca di recupero con voto fitness)

Se è attiva la misurazione della frequenza cardiaca, questo tasto permette di avviare la funzione frequenza cardiaca di recupero e determinare un voto fitness.

RESET (pressione breve) prima dell'allenamento

Con questo tasto di funzione si cancella la visualizzazione attuale.

RESET (pressione lunga)

- Cancellazione della visualizzazione per il riavvio.

Encoder (rotazione verso destra)

- Se si effettua una selezione: avanza di un punto del menù
- Se si effettuano immissioni: aumenta l'immissione

Encoder (rotazione verso sinistra)

- Se si effettua una selezione: avanza di un punto del menù
- Se si effettuano immissioni: diminuisce l'immissione

Encoder (pressione breve)

- Viene adottata la selezione o l'immissione

Si richiama il punto successivo del menù

Encoder (pressione lunga)

- La selezione dell'allenamento dell'utente attuale viene nuovamente visualizzata

oppure

- La visualizzazione viene cancellata con successiva selezione del programma o dell'utente.

RESET + Encoder (contemporaneamente)

- Conversione del consumo energetico da kilojoule a kilocalorie

START STOP

- Avvio dell'allenamento. Il tempo di allenamento è conteggiato in modo incrementale
- Arresto dell'allenamento con visualizzazione di STOP. Il tempo di allenamento si ferma. La media Ø dei livelli di frenatura viene visualizzata brevemente.

QUICKSTART

- Viene avviato il programma "MANUAL". Il tempo di allenamento è conteggiato in modo incrementale.

Misurazione frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca può essere misurata in 3 modi:

1. con clip orecchio
2. con sensori palmari
3 con fascia toracica

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:00 Seite 65

Campo di visualizzazione /Display

Il display dà informazioni sulle diverse funzioni.

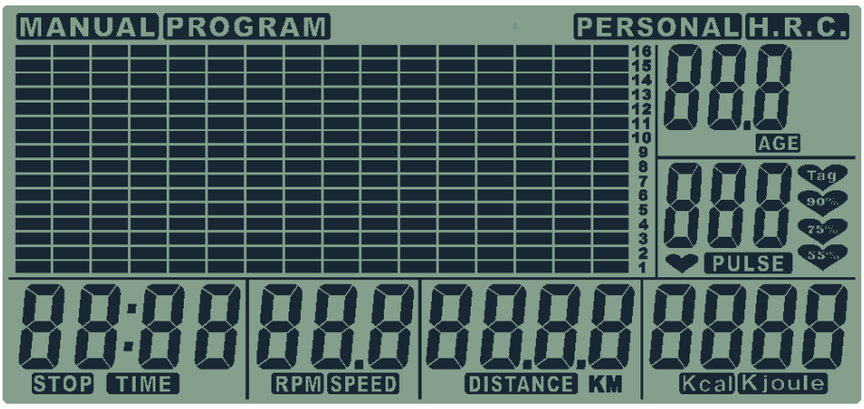
Selezione programmi dei 4 settori di allenamento

MANUAL: I livelli di sforzo vengono impostati manualmente da chi effettua l'allenamento.

PROGRAM: 12 programmi (profili) impostano i livelli di sforzo.

PERSONAL: Un profilo personalizzato imposta i livelli di sforzo.

H.R.C.: Il programma per l'allenamento della frequenza cardiaca con l'impostazione di una frequenza di allenamento.



Profilo di sforzo
Altezza = livello 1-16
Posizione di partenza = sinistra

Utente (USER)
U0 =ospite, U1-U4
AGE
Età:10-99

PULSE
Frequenza cardiaca
Visualizzazione
40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
Valori della frequenza cardiaca calcolati secondo l'età

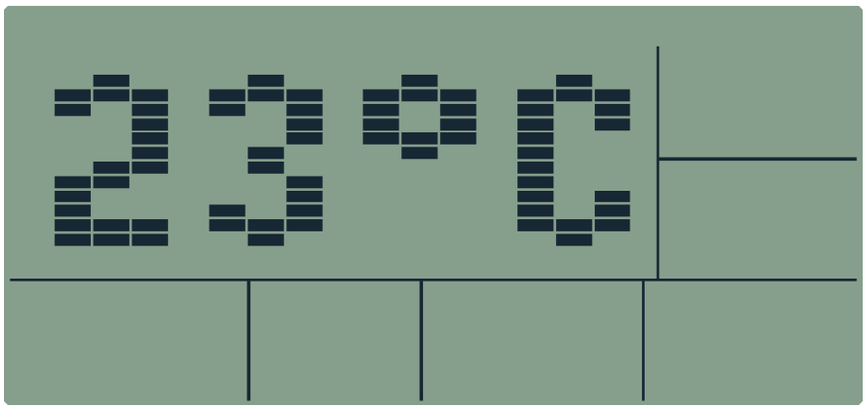
TIME
Tempo di allenamento.
Visualizzazione
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Pausa
Interruzione allenamento

RPM
Frequenza pedalata
Visualizzazione
14 – 199
SPEED
Velocità
Visualizzación
- 99,9 km/h

DISTANCE
Distanza
Visualizzazione
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

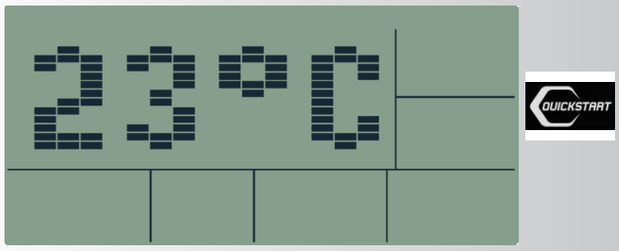
Kcal Kjoule
Consumo energetico
Visualizzazione
0 > 9999
9990 > 0
Kcal oppure Kjoule

Modalità Stand-by con visualizzazione temperatura



Le pedalate riportate nelle istruzioni si riferiscono ad un hometrainer 60 giri/min = 21,3 km/h.

Per un crosstrainer la correlazione è 60 giri/min = 9,5 km/h

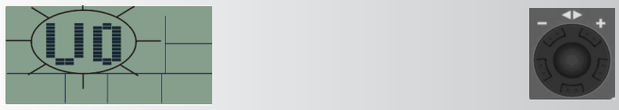


Avvio rapido (per prendere dimestichezza)

Quickstart:

Senza impostazioni particolari

- Premere "QUICKSTART".



Viene visualizzato l'ultimo utente

oppure

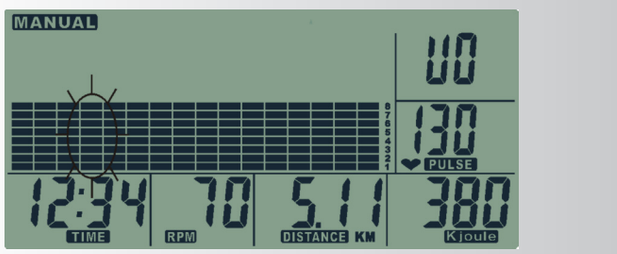
Selezionare l'utente

Viene avviato il programma "MANUAL". Il tempo di allenamento è conteggiato in modo incrementale.

- Pedalare

Frequenza di pedalata, velocità, distanza e consumo energetico sono conteggiati in modo incrementale. La frequenza cardiaca se è attiva la misurazione della frequenza cardiaca.

La barra attuale cambia ogni 15 secondi.



Modifica sforzo

- "Encoder verso destra"
  Lo sforzo aumenta in passi da 1 unità.
- "Encoder verso sinistra"
  Lo sforzo diminuisce in passi da 1 unità.

Interruzione allenamento

- Premere "START STOP"
  Il valore medio (Ø) dello sforzo viene visualizzato brevemente. Per la frequenza di pedalata e la velocità è visualizzato "Valore 0".
  Il tempo di allenamento TIME e STOP lampeggiano.

Prosecuzione allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

oppure

Fine allenamento e modalità Stand-by

4 minuti dopo la fine dell'allenamento il display passa in modalità Stand-by con visualizzazione della temperatura.

È possibile proseguire l'ultimo allenamento se si riattiva il display premendo un tasto o pedalando.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 67

Settore di allenamento MANUAL

(regolazione manuale dello sforzo)

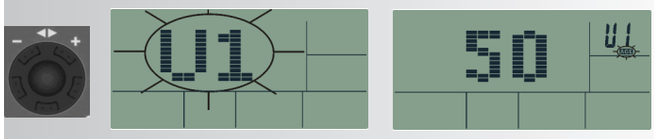
È possibile modificare i settori lampeggianti.

- Ruotando "Encoder" si effettua una modifica.
- Premendo "Encoder" si effettua una conferma.

Immissione dati utente

- Azionare "Tasto" o "Encoder".

L'ultimo utente viene visualizzato e lampeggia.
Determinare l'utente.
Confermare l'utente (qui Utente 1)



Immettere l'età

A partire dall'immissione dell'età, nel programma H.R.C vengono calcolati i valori della frequenza cardiaca target secondo il rapporto 220 meno l'età.
Confermare l'età (qui 50 anni).

Selezione allenamento

Impostare il settore di allenamento MANUAL

Confermare MANUAL.

Impostazione valori di allenamento

Saltare o determinare e confermare lo sforzo (livello di frenatura) (qui livello 8).

Saltare o determinare e confermare il tempo di allenamento

(qui 20:00 minuti).

Il tempo di allenamento impostato viene convertito in 16 barre di profilo. Se il tempo non viene impostato, la barra attuale cambia ogni 15 secondi.

Saltare o determinare e confermare la distanza

(qui 7,00 KM).

Saltare o determinare e confermare il consumo energetico

(qui 300 kjoule).

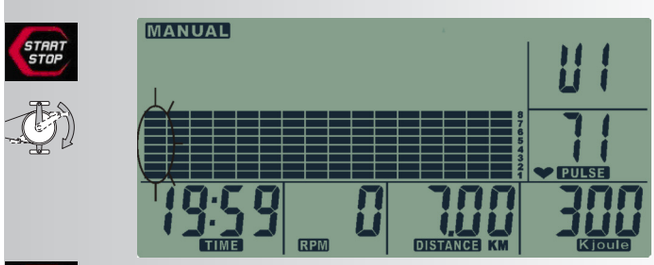
Saltare o determinare e confermare il valore della frequenza cardiaca

nuovamente tempo di allenamento ecc. (qui 130 battiti/min).

Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

  Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere. Se la misurazione della frequenza cardiaca è attiva, la frequenza viene monitorata e, nel caso di un suo superamento, il valore lampeggia come avvertimento.



Modifica sforzo

- "Ruotare l'encoder a destra o a sinistra"

  Lo sforzo aumenta o diminuisce.

Interruzione allenamento

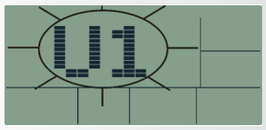
- Premere "START STOP"

  Il valore medio **(Ø)** dello sforzo viene visualizzato brevemente. Per la frequenza di pedalata e la velocità è visualizzato "Valore 0"
  Il tempo di allenamento e STOP lampeggiano.

Prosecuzione allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 68



Avvertenza:

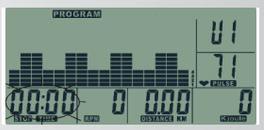
Al raggiungimento di un valore impostato (il valore 0 lampeggia, sono emessi 8 segnali acustici) il display indica l'interruzione dell'allenamento con la visualizzazione del tempo lampeggiante e **STOP.** Il valore impostato viene visualizzato nuovamente. Premendo il tasto **"START STOP"** e pedalando, si riattiva il display fino al raggiungimento del valore impostato successivo.

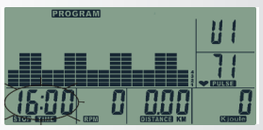
Settore di allenamento PROGRAM

Selezione da 12 programmi (profili) che regolano automaticamente i livelli di sforzo.

Immettere o confermare i dati utente.

Selezionare PROGRAM





Selezione da 12 programmi

(qui P1)

Impostazione valori di allenamento

Saltare o determinare e confermare il tempo di allenamento

(qui 16:00 minuti).

Il tempo di allenamento impostato viene convertito in 16 barre di profilo. Nel caso di 16 minuti una barra corrisponde a 1 minuto. Se il tempo non viene impostato, la barra attuale cambia ogni 15 secondi.

Saltare o determinare e confermare la distanza

Saltare o determinare e confermare il consumo energetico

Saltare o determinare e confermare il valore della frequenza cardiaca

nuovamente tempo di allenamento ecc.

Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

  Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere. Se la misurazione della frequenza cardiaca è attiva, la frequenza viene monitorata e, nel caso di un suo superamento, il valore lampeggia come avvertimento.

Modifica sforzo

- "Ruotare l'encoder a destra o a sinistra"

  Lo sforzo aumenta o diminuisce.

Interruzione allenamento

- Premere "START STOP"

  Il valore medio **(Ø)** dello sforzo viene visualizzato brevemente.

  Per la frequenza di pedalata e la velocità è visualizzato "Valore 0"

  Il **tempo di allenamento e STOP** lampeggiano.

Prosecuzione allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

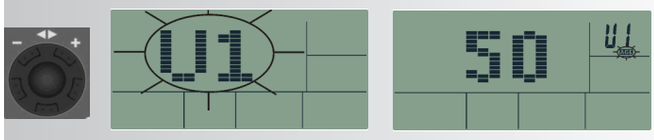
Settore di allenamento PERSONAL

Creazione di un profilo personalizzato e allenamento

Immettere o confermare i dati utente

Selezionare PERSONAL

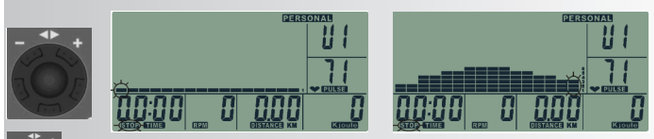
Esistono 2 possibilità: il profilo può essere creato prima dell'allenamento o durante esso.



Creazione del profilo prima dell'allenamento

La prima barra di profilo lampeggia e può essere modificata.

- Ruotando "Encoder" si effettua una modifica
- Premendo "Encoder" si adotta il profilo e si passa alla barra successiva
- Premere a **lungo** "Encoder" (così il profilo viene memorizzato).



Il tempo di allenamento lampeggia e può essere modificato (qui 16:00 minuti). Il tempo di allenamento impostato viene convertito in 16 barre di profilo. Nel caso di 16 minuti una barra corrisponde a 1 minuto. Se il tempo non viene impostato, la barra attuale cambia ogni 15 secondi.

Saltare o determinare e confermare la distanza

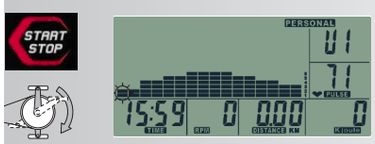
Saltare o determinare e confermare il consumo energetico

Saltare o determinare e confermare il valore della frequenza cardiaca nuovamente il tempo di allenamento ecc.

Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

  Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere. Se la misurazione della frequenza cardiaca è attiva, la frequenza viene monitorata e, nel caso di un suo superamento, il valore lampeggia come avvertimento.

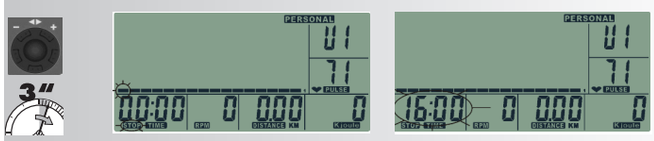


Creazione del profilo durante l'allenamento

La prima barra di profilo lampeggia e può essere modificata.

- Premere a lungo "Encoder"

  Il tempo di allenamento lampeggia e può essere modificato (qui 16:00 minuti).



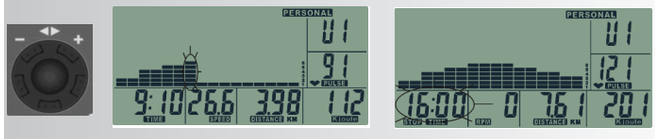
Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare
- "Ruotare l'encoder a destra o a sinistra"

  Lo sforzo aumenta o diminuisce.

Passando alla barra successiva viene memorizzato il livello. Al raggiungimento del valore di tempo impostato (il valore 0 lampeggia, sono emessi 8 segnali acustici) il display indica l'interruzione dell'allenamento con la visualizzazione del **tempo lampeggiante** e **STOP.** Il valore impostato viene visualizzato nuovamente. Il profilo viene memorizzato.

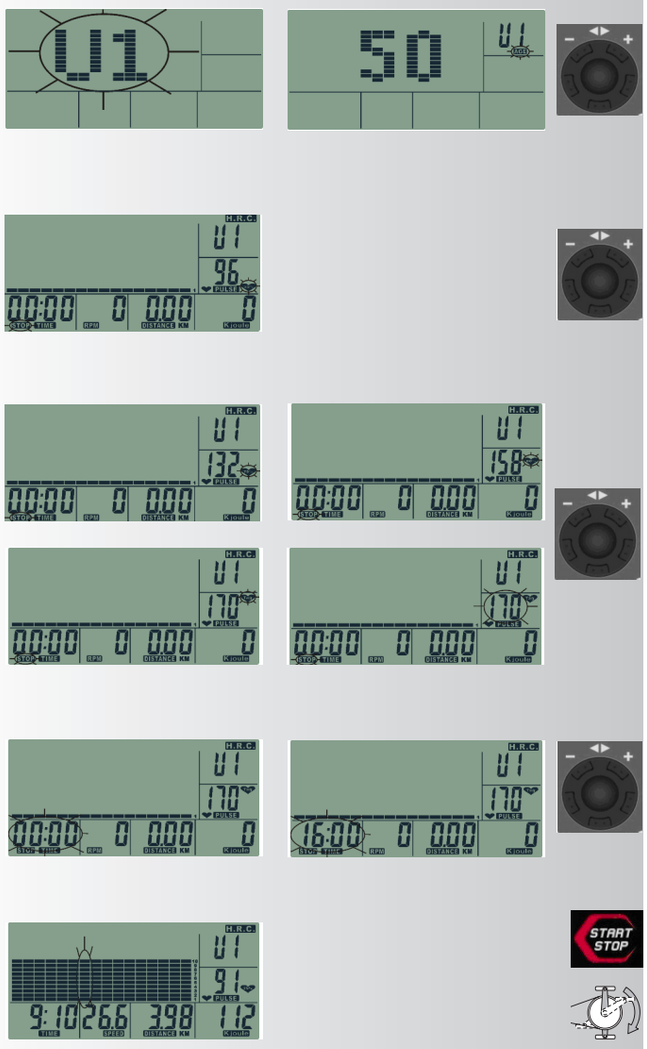
Premendo il tasto "START STOP" e pedalando si riattiva il display.



Avvertenza:

Richiamando il settore di allenamento **PERSONAL** viene ora visualizzato il profilo personalizzato.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 70



Settore di allenamento H.R.C

Programma guidato dalla frequenza cardiaca

Se la frequenza cardiaca attuale è più bassa della frequenza cardiaca target, dopo 30 secondi lo sforzo viene aumentato di un livello. Se la frequenza cardiaca è più alta, dopo 15 secondi lo sforzo viene diminuito di un livello.

Immettere o confermare i dati utente

Selezionare H.R.C.

Impostazione frequenza cardiaca target

Sono selezionabili 4 valori per la frequenza cardiaca target con 55%, 75%, 90% e Tag. I valori della frequenza cardiaca visualizzati si calcolano a partire dal rapporto 220 meno l'età immessa. Nel caso di un'età di 50 anni, viene visualizzato 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Il valore **"Tag"** può essere modificato.

55% lampeggia e può essere modificato

- Ruotando "Encoder" si seleziona la frequenza cardiaca target.
- Premendo "Encoder" si conferma la frequenza cardiaca target.

  Con Tag il valore lampeggia e può essere modificato.

  Dopo l'impostazione della frequenza cardiaca target, il simbolo per la selezione della frequenza viene visualizzato in modo fisso con la frequenza cardiaca attuale.

Il tempo di allenamento TIME lampeggia e può essere modificato (qui 16:00 minuti).

Saltare o determinare e confermare la distanza

Saltare o determinare e confermare il consumo energetico

nuovamente il tempo di allenamento ecc.

Allenamento

- Premere "START STOP"
- Pedalare

  La prima barra di profilo lampeggia e durante l'allenamento si sposta verso destra.

  Le impostazioni di tempo, distanza, consumo energetico vengono conteggiate a decrescere.

  I livelli di sforzo aumentano fino al raggiungimento della frequenza cardiaca target.

Avvertenza:

Se la misurazione della frequenza cardiaca nel programma H.R.C. viene a mancare, entro 60 secondi lo sforzo viene abbassato al livello 1.

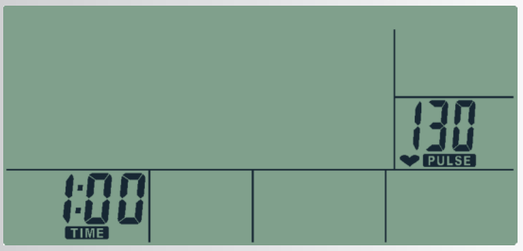
Se il livello 1 resta invariato per 30 secondi, vengono emessi brevi segnali acustici e il display visualizza l'interruzione dell'allenamento con STOP che lampeggia.

RECOVERY Fase “frequenza di recupero”

La funzione RECOVERY può essere utilizzata dopo ogni programma di allenamento.

Con il tasto RECOVERY si attiva il rilevamento della frequenza di recupero alla fine dell’allenamento. A partire dalla frequenza cardiaca iniziale e finale di un minuto, viene ricavata la differenza e una nota fitness. A parità di allenamento, il miglioramento di questa nota indica un aumento del proprio stato di forma fisica.

Una volta raggiunti i valori massimi impostati terminare l’allenamento, premere il tasto RECOVERY e tenere le mani appoggiate sui sensori palmari. Se in precedenza si sono rilevate le pulsazioni, sul display lampeggia 00:60 per il tempo e sul display PULSE lampeggia il valore della frequenza attuale. Il tempo inizia a scorrere alla rovescia a partire da 00:60. Tenere le mani appoggiate sui sensori palmari fino a quando viene raggiunto lo >0<. A destra sul display viene visualizzato un valore tra F1 e F6. F1 è lo stato migliore e F6 quello peggiore. Premendo nuovamente RECOVERY si termina la funzione.



Se durante il conteggio alla rovescia del tempo non viene rilevata la frequenza cardiaca, compare il messaggio di errore **“Err”**.

Fine allenamento e modalità Stand-by

4 minuti dopo la fine dell’allenamento, se non vengono premuti tasti, non arrivano impulsi pedalando e la frequenza cardiaca non è più attiva, la visualizzazione passa nella modalità Stand-by con visualizzazione della temperatura.

È possibile proseguire l’ultimo allenamento se si riattiva il display premendo un tasto o pedalando.

Indicazioni generali

Tonalità del sistema

Accensione

All'accensione viene emesso un tono durante il test del segmento.

Direttive

Al raggiungimento delle direttive tempo, distanza e Kjoule/kcal viene emesso un tono breve.

Superamento del polso massimo

Qualora venisse superato di un battito il polso massimo impostato, vengono emessi per il tempo 2 toni brevi.

Calcolo del voto fitness

Il computer calcola e valuta la differenza tra frequenza cardiaca di sforzo e frequenza cardiaca di recupero; ne risulta un "voto fitness" secondo la seguente formula:

$$\text{voto (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = frequenza cardiaca di sforzo
P2 = frequenza cardiaca di recupero

voto 1 = ottimo voto 6 = insufficiente

Il confronto tra frequenza di sforzo e frequenza di recupero rappresenta una possibilità semplice e veloce di controllare la propria forma fisica. Il voto fitness è un valore che serve da orientamento per la propria capacità di recupero dopo uno sforzo fisico. Prima di premere il tasto per la frequenza di recupero e calcolare il proprio voto fitness, ci si dovrebbe allenare per un lungo lasso di tempo (almeno 10 minuti) nel proprio ambito di sforzo. Praticando regolarmente l'allenamento cardiocircolatorio, si constaterà un miglioramento del proprio "voto fitness".

Modi per misurare la frequenza cardiaca

Il calcolo del polso comincia quando il cuore nell'indicazione lampeggia al tatto del battito del polso.

Con il polso della mano

Una tensione piccolissima prodotta dalle contrazioni del cuore viene registrata tramite i sensori della mano e viene analizzata dall'elettronica.

- Cingere le superfici di contatto sempre con entrambi le mani.
- Evitare di cingere bruscamente.
- Mantenere calme le mani, ed evitare contrazioni e sfreghi sulle superfici di contatto.

Con il clip per l'orecchio

Il sensore del polso lavora a luce infrarossa e misura i cambiamenti dell'impermeabilità alla luce della pelle, che vengono richiamati dal battito del polso. Prima di attaccare il sensore del polso al lobo dell'orecchio, sfregare quest'ultimo fortemente 10 volte per aumentare la vascolarizzazione.

Evitare impulsi di interferenza.

- Fissare accuratamente il clip dell'orecchio al lobo, e cercare il punto più favorevole per il prelevamento (il simbolo del cuore lampeggia senza interruzione).
- Non allenatevi direttamente sotto l'incidenza della luce, ad esempio di luce neon, alogena, fari o luce solare.
- Escludere completamente le scosse e i movimenti del sensore dell'orecchio incluso il cavo. Attaccare il cavo tramite pinzette all'abbigliamento o ancor meglio ad una fascia per la fronte.

Con la cintura toracica

Il ricevitore della frequenza cardiaca interno è compatibile con i trasmettitori POLAR non codificati della cintura pettorale. Con i sistemi codificati possono essere visualizzati valori della frequenza cardiaca non corretti. Vi raccomandiamo il T34 di POLAR. Osservare le istruzioni per l'uso rispettive.

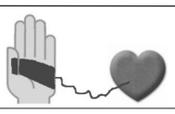
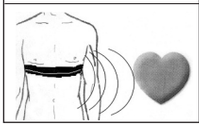
Non è necessario un ricevitore ad innesto e, per motivi tecnici, non va utilizzato.

Osservazione:

è possibile solo un tipo di misurazione del polso: o con il clip per l'orecchio oppure con il polso della mano o la cintura del torace. Qualora il clip per l'orecchio non si trovasse nella presa del polso, è attivata la misurazione del polso della mano. Qualora venisse inserito un clip per l'orecchio nella presa del polso, la misurazione del polso della mano viene automaticamente disattivata. Non è necessario togliere la spina dei sensori del polso della mano.

Anomalie del computer d'allenamento

Se il display del computer non funziona correttamente, staccare l'alimentazione di corrente e poi ricollegare l'apparecchio.

	✓	✓
	Opzionale	✓
	**Opzionale**	**Opzionale**

Per la vostra sicurezza:
Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico per stabilire se si è idonei, dal punto di vista della salute, ad allenarsi con questo attrezzo. La diagnosi del medico dovrebbe essere il criterio di base per l'elaborazione del proprio programma di allenamento. Un allenamento erroneo o eccessivo può essere dannoso per la salute.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 73

Istruzioni per l'allenamento

Questo apparecchio è stato sviluppato in particolare per quelle persone che praticano attività sportive nel tempo libero. Si adatta ottimamente al miglioramento del sistema cardiaco.

Si deve programmare l'allenamento in maniera metodica secondo i principi dell'allenamento alla resistenza. Quindi sono necessarie modifiche e adattamenti al proprio sistema cardiaco. Si comprendono l'abbassamento della frequenza delle pulsazioni a riposo e delle pulsazioni in fase di affaticamento.

Il cuore ha così più tempo a disposizione per riempire i ventricoli e per l'irrorazione sanguigna dei muscoli cardiaci (attraverso i vasi coronari). Inoltre aumentano la profondità di respirazione e la quantità di aria inspirata (capacità vitale). Altri cambiamenti positivi si rilevano nel sistema metabolico. Per raggiungere questi cambiamenti positivi bisogna pianificare l'allenamento secondo linee ben precise.

Configurazione e programmazione dell'allenamento

Il punto di riferimento da tenere presente nella programmazione dell'allenamento è la condizione fisica individuale del singolo utente. Sottoponendosi ad un test di resistenza fisica il proprio medico di famiglia può diagnosticare la capacità di rendimento individuale su cui impostare l'allenamento.Se non viene eseguito un test di resistenza fisica è sconsigliabile sottoporre l'organismo a sforzi troppo elevati. Il seguente principio deve essere rispettato in fase di configurazione: l'allenamento di resistenza viene programmato sia attraverso la durata che per mezzo dell'altezza/intensità dell'esercizio.

Intensità di esercizio

Nel corso dell'allenamento l'intensità dello sforzo dovrebbe essere tenuta sotto controllo in base ai valori della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima al minuto > 220 meno l'età – non deve essere superata. La frequenza cardiaca ottimale risulta dall'età indicata e dal traguardo impostato.

Obiettivo dell'allenamento: bruciare i grassi/ridurre il peso

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età) x 0,65.

Indicazioni: l'organismo produce l'energia necessaria per la combustione dei grassi solo dopo un allenamento di almeno 30 minuti.

Obiettivo dell'allenamento: fitness basato sulla frequenza cardiaca:

La frequenza cardiaca ottimale viene empiricamente calcolata con la formula (220 – età) x 0,75.

Nel corso dell'allenamento l'intensità è indicata attraverso gradi di resistenza da1 a16. I principianti dovrebbero evitare un allenamento con troppi punti di resistenza, poiché in questo modo la frequenza cardiaca raccomandata sarà superata rapidamente. È preferibile iniziare da un grado di resistenza più basso e aumentarlo gradualmente in base ai valori della propria frequenza cardiaca. Durante il programma fitness è opportuno verificare regolarmente se l'allenamento risponde alle disposizioni sopra indicate entro il proprio campo di intensità.

I medici sportivi considerano efficaci le seguenti moli di allenamento:

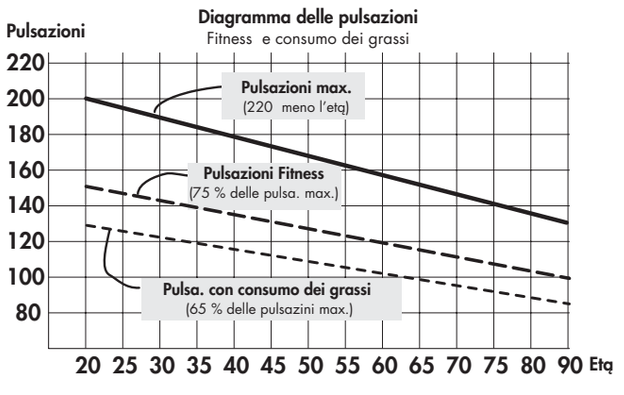
Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamento
Quotidianamente	10 min
2-3 volte alla settimana	20-30 min
1-2 volte alla settimana	30-60 min

In nessun caso sono consigliabili per il principiante unità di allenamento di 30 – 60 minuti.

Ecco come dovrebbe essere programmato l'allenamento di un principiante nelle prime settimane di allenamento:

Frequenza dell' dell'allenamento	Ampiezza dell'uanità di allenamento
	1. settimana
3 volte alla settimana	2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 2 minuti di allenamento
	2. settimana
3 volte alla settimana	3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 3 minuti di allenamento
	3. settimana
3 volte alla settimana	4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 4 minuti di allenamento
	4. settimana
3 volte alla settimana	5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento 1 minuto di pausa per la ginnastica 5 minuti di allenamento

Per la vostra documentazione personale di allenamento potete inserire i valori raggiunti nella tabella. Prima e dopo ogni unità di allenamento dovreste fare circa 5 minuti di esercizi di riscaldamento e di scioglimento.Tra due unità di allenamento dovreste fare un giorno di pausa, se avete scelto il programma di allenamento suddiviso su tre giorni alla settimana per 20 – 30 minuti. Altrimenti non c'è niente in contrario a un allenamento quotidiano.



07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 74

PL

Spis tre ci

Wskazówki dot. bezpiecze stwa **74**
- Serwis 74
- Bezpieczeństwo użytkownika 74

Krótki opis **75**
- Pole wskazań / Wyświetlacz 75
- Panel obsługi / Przyciski 75
- Funkcje systemu elektronicznego 75
- Objaśnienia do przycisków 76
- Objaśnienia do wyświetlacza 77

Szybki start (dla zapoznania) **78**
Szybki start
- Rozpoczęcie treningu 78
- Zakończenie treningu 78
- Tryb standby 78

Wybór programu **79**

Obszar treningowy MANUAL **79**
- Trening z ręczną regulacją obciążenia

Obszar treningowy PROGRAM **80**
- Trening z zadanymi profilami

Obszar treningowy PERSONAL **81**
- Trening z własnym profilem

Obszar treningowy H.R.C **82**
- Trening z programem sterowanym tętnem

Funkcja RECOVERY **83**
- Pomiar tętna spoczynkowego z oceną kondycji

Zako czenie treningu i tryb standby **83**

Ogólne wskazówki **84**
- Sygnały systemowe 84
- Obliczenie oceny kondycji 84
- Wskazówki dotyczące pomiaru tętna 84
  - z czujnikiem tętna dłoni 84
  - z klipsem nausznym 84
  - z pasem piersiowym 84
- Usterki w komputerze 84

Instrukcja treningowa **85**
- Trening wytrzymałościowy 85
- Intensywność treningu 85
- Długość treningu 85

Tabela wyników **123**

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trenażer musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać.Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.**
- **Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 75

Krótki opis

System elektroniczny posiada pole funkcyjne (panel obsługi) z przyciskami oraz pole wskazań (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafiką.

Pole wskazań

Wyświetlacz

Panel obsługi

Przyciski,
Pokrętło (koder)

System elektroniczny posiada następujące funkcje:

- Pamięć i programy dla 4 osób
- 4 obszary treningowe:
  MANUAL = ręczne ustawianie obciążenia,
  PROGRAM = profile fabryczne,
  PERSONAL = własny profil,
  H.R.C. = program sterowany tętnem
- Zadawane parametry treningu Czas, Dystans, Wydatek energetyczny, Kontrola tętna
- Kontrola z sygnałem optycznym i akustycznym
- Tętno docelowe zależne od wieku
- Wskazanie oceny kondycji 1-6 obliczone wg wartości tętna spoczynkowego po 1 minucie
- Motoryczna regulacja stopnia oporu
- Zadawany własny profil obciążenia
- Obliczanie wydatku energetycznego wg stopnia oporu i częstotliwości stąpania
- Wybór wskazania wydatku energetycznego [kjoule lub kcal]
- Wskazanie temperatury w trybie standby [°C]
- Zintegrowany odbiornik sygnału tętna dla niekodowanych pasów piersiowych np. T34 marki POLAR

Kjoule > Kcal > Kjoule

Krótka instrukcja

Panel obsługi

Poniżej objaśniono krótko funkcje 5-ciu przycisków.

Wszystkie przyciski

- Wskazanie pojawia się z trybu standby

RECOVERY (tętno spoczynkowe z oceną kondycji)

Tym przyciskiem funkcyjnym przy aktywnym pomiarze tętna uruchamia się funkcję tętna spoczynkowego i ustala ocenę kondycji.

RESET (krótkie wciśnięcie) przed treningiem

Tym przyciskiem funkcyjnym kasuje się aktualne wskazanie.

RESET (dłuższe wciśnięcie)

- Kasowanie wskazania w celu ponownego startu.

Koder (przekręcić w prawo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zwiększamy wartość parametru

Koder (przekręcić w lewo)

- przy wyborze: przeskakujemy dalej o jeden punkt menu
- przy zadawaniu: zmniejszamy wartość parametru

Koder (krótkie wciśnięcie)

- Wybór lub zadany parametr zostaje przyjęty. Wywołany zostaje następny punkt w menu.

Koder (dłuższe wciśnięcie)

- Wskazany zostaje ponownie wybór treningu aktualnej osoby.

lub

- Wskazanie zostaje skasowane i pojawia się wybór programów lub osób.

RESET + koder (równocześnie)

- Przestawienie wydatku energetycznego z kilodżuli na kilokalorie

START STOP •Rozpoczęcie treningu. Czas treningu zliczany jest w górę.

- Zatrzymanie treningu z wyświetleniem symbolu STOP. Czas treningu zostaje zatrzymany. Na krótko pojawia się średnia wartość Ø siły oporu.

QUICKSTART (SZYBKI START)

- Uruchamiany jest program "MANUAL". Czas treningu zliczany jest w górę.

Pomiar tętna

Pomiar tętna może być dokonywany z 3 źródeł:

1. klipsu nausznego
2. czujników tętna dłoni
3. pasa piersiowego

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 77

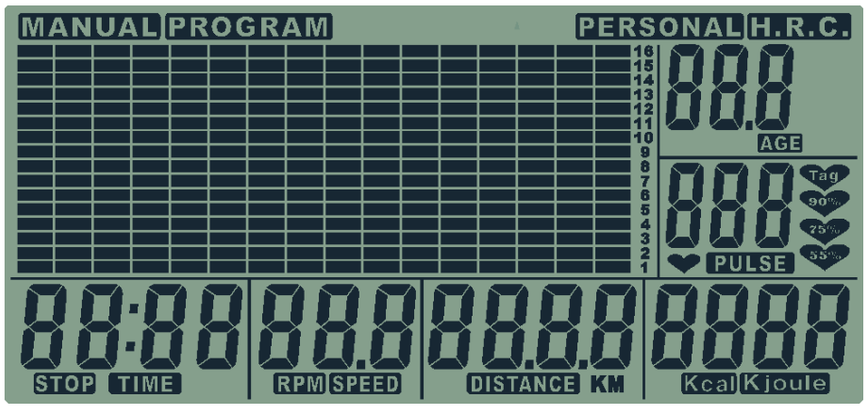
Pole wskazań / Wyświetlacz

Wyświetlacz informuje o różnych funkcjach.

Wybór programu z 4 obszarów treningowych

MANUAL:	Stopnie obciążenia są ustawiane ręcznie przez trenującego.
PROGRAM:	12 programów (profile) reguluje stopnie obciążenia.
PERSONAL:	Stopień obciążenia regulowany jest przez własny profil
H.R.C.:	Program do treningu z kontrolą tętna z zadaną wartością tętna treningowego

Profil obciążenia
Wysokość = stopień 1-16
Pozycja startowa = po lewej



Osoba (USER)
U0 =gość, U1-U4
AGE
Wiek:10-99

PULSE
Wskazanie
tętna
40 - 220
55%, 75%,
90%, Tag
Obliczone wartości tętna wg wieku

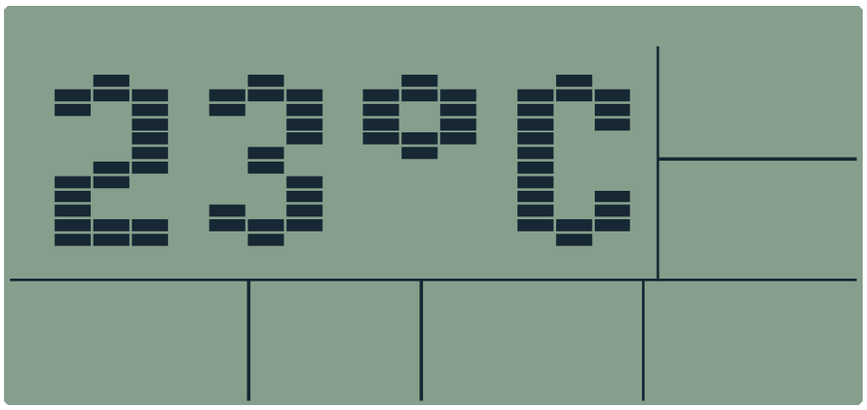
TIME
Czas treningu.
Wskazanie
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Pausa
Przerwanie treningu

RPM
Częstotl. stąpania
Wskazanie
14 – 199
SPEED
Prędkość
Wskazanie
- 99,9 km/h

DISTANCE
Dystans
Wskazanie
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Wydatek energetyczny
Wskazanie
0 > 9999
9990 > 0
Kcal lub Kjoule

Tryb standby ze wskazaniem temperatury



Liczba obrotów pedałami w instrukcji odnosi się do trenażera domowego
60 obr./min = 21,3 km/h.

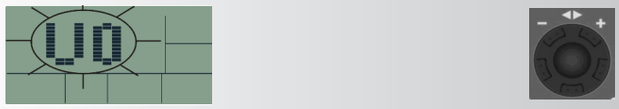
W przypadku orbitreka przełożenie wygląda następująco
60 obr./min = 9,5 km/h.

Szybki start (dla zapoznania)

Quickstart:

bez szczególnych ustawień

- wcisnąć “QUICKSTART”.



wskazany zostaje ostatni użytkownik

lub

należy wybrać osobę.

Uruchamiany jest program “MANUAL”. Czas treningu zliczany jest w górę.

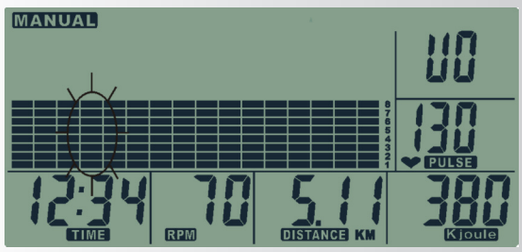
- Nadepnąć na pedał

Częstotliwość stąpania, Prędkość, Dystans, i Wydatek energetyczny zliczane są w górę. Tętno, jeśli aktywny jest pomiar tętna.

Aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Zmiana obciążenia

- “Koder w prawo”
  Obciążenie jest zwiększane krokowo co 1 stopień.
- “Koder w lewo”
  Obciążenie jest zmniejszane krokowo co 1 stopień.



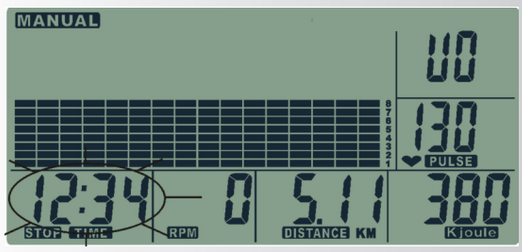
Przerwanie treningu

- Wcisnąć “START STOP”
  Na krótko wskazana zostaje średnia wartość (Ø) obciążenia. Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości “0".
  Pojawiają się migające symbole czasu treningu TIME i STOP.

Kontynuacja treningu

- Wcisnąć “START STOP”
- Nadepnąć na pedał

lub



Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełącza się na tryb standby ze wskazaniem temperatury.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponowne aktywowany przez wciśnięcie dowolnego przycisku lub nadepnięcie na pedały.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 79

Obszar treningowy MANUAL

(ręczne ustawianie obciążenia)

Możemy zmieniać migające pola.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Zatwierdzamy wciskając "koder".

Zadawanie danych osobistych

- Wcisnąć "przycisk" lub "koder".

Wskazany zostaje ostatni użytkownik (wskazanie miga).

Określić osobę

Zatwierdzić osobę (tu Osoba 1)

Wprowadzić wiek

Z podanego wieku w programie H.R.C obliczane będą docelowe wartości tętna wg formuły 220 minus wiek.

Zatwierdzić wiek (tu 50 lat)

Wybór treningu

Ustawić obszar treningowy MANUAL

Zatwierdzić MANUAL

Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić stopień obciążenia (tu stopień 8)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu

(tu stopień 20:00 minut)

Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

(tu 7,00 km)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny

(tu 300 kjouli)

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna

ponownie czas treningu itd. (tu 130 uderzeń/min)

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

  Zadane parametry czasu, dystansu, wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartość zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zmiana obciążenia

- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo"

  Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

Przerwanie treningu

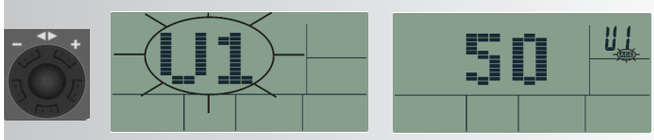
- Wcisnąć "START STOP"

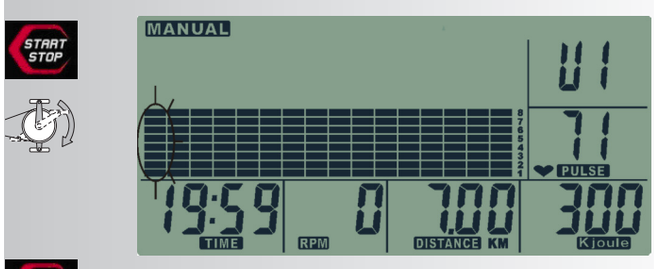
  Na krótko wskazana zostaje średnia wartość **(Ø)** obciążenia. Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości "0"

  Pojawiają się migające symbole czasu treningu i STOP.

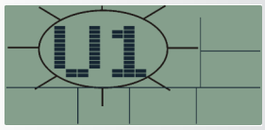
Kontynuacja treningu

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał





07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 80

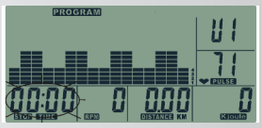


Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać PROGRAM

Wybrać 1 spośród 12 programów

(Tu P1)



Zadawanie wartości treningowych

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić czas treningu

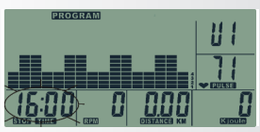
(tu 16:00 minut)

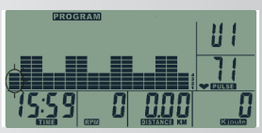
Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd.





Trening

- Wcisnąć “START STOP”
- Nadepnąć na pedał

  Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartość zaczyna migać jako ostrzeżenie.

Zmiana obciążenia

- “Przekręcić koder w prawo lub w lewo”

  Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane

Przerwanie treningu

- Wcisnąć “START STOP”

  Na krótko wskazana zostaje średnia wartość (Ø) obciążenia.

  Częstotliwość stąpania i prędkość wskazują wartości “0".

  Pojawiają się migające symbole czasu treningu i STOP.

Kontynuacja treningu

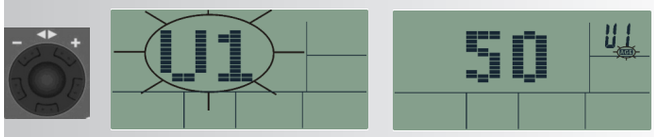
- Wcisnąć “START STOP”
- Nadepnąć na pedał

Obszar treningowy PERSONAL

Zakładanie i ćwiczenie wg własnego profilu

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać PERSONAL

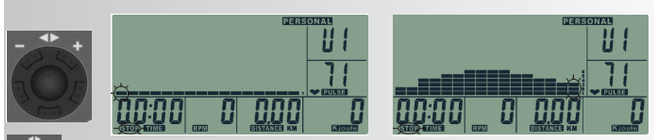


Istnieją 2 możliwości: Profil zakładamy przed lub w czasie treningu.

Założenie profilu przed treningiem

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Zmiany dokonuje się przekręcając "koder".
- Wciśnięcie "kodera" zatwierdza obciążenie i przeskakuje do następnej belki



- Dłuższe wciśnięcie "kodera" (profil jest przy tym zapisywany)

Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut). Ustawiony czas treningu przeliczany jest na 16 belek profilu. W przypadku 16 minut jedna belka odpowiada 1 minucie. W przypadku braku zadania czasu, aktualna belka zmienia się w takcie 15 sekundowym.

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

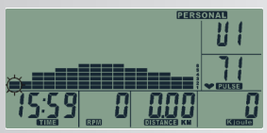
Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wartość tętna ponownie czas treningu itd.

Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

  Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół. Przy aktywnym pomiarze tętna kontrolowany jest puls, a przy przekroczeniu wartość zaczyna migać jako ostrzeżenie.

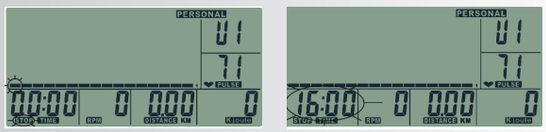


Zakładanie profilu w czasie treningu

Pierwsza belka profilu miga i można ją zmieniać.

- Wcisnąć dłużej "koder"

  Czas treningu miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).



Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał
- "Przekręcić koder w prawo lub w lewo"

  Obciążenie jest zwiększane lub zmniejszane.

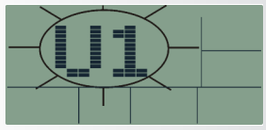
Przy przeskoczeniu na następną belkę stopień zostaje zapisany. Po osiągnięciu zadanego czasu (wartość 0 miga, 8 sygnałów akustycznych) wyświetlacz wskazuje przerwanie treningu z migającym wskazaniem czasu i symbolem **STOP**. Wyświetlona zostaje ponownie zadana wartość. Profil zostaje zapisany.

Po wciśnięciu przycisku "START STOP" i po nadepnięciu na pedały wyświetlacz ponownie się aktywuje.

Wskazówka:

Po wywołaniu z obszaru treningowego PERSONAL wyświetlony zostaje teraz własny profil.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 82



Obszar treningowy H.R.C

Program sterowany tętnem

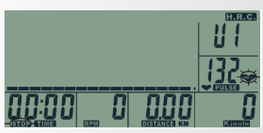
Jeśli aktualny puls jest niższy niż puls docelowy, po 30 sekundach obciążenie jest zwiększane o jeden stopień. Jeśli puls jest wyższy, obciążenie zostaje po 15 sekundach zmniejszone o jeden stopień.

Zadać lub zatwierdzić dane osobiste

Wybrać H.R.C.

Zadać docelową wartość tętna

Do wyboru mamy 4 docelowe wartości tętna: 55%, 75%, 90% oraz Tag. Wskazywane dla nich wartości tętna są wyliczane wg formuły 220 minus wprowadzony wiek. W przypadku wieku 50 lat wskazane zostaną odpowiednio: 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.



Wartość **"Tag"** można zmieniać.

55% miga i można je zmienić.

- Przekręcając "koder" wybieramy tętno docelowe.
- Zatwierdzamy tętno docelowe wciskając "koder".

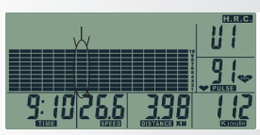
  Wartość przy Tag miga i może zostać zmieniona.

  Po zadaniu tętna docelowego wyświetlony zostaje stały symbol wyboru tętna z aktualnym tętnem.

Czas treningu TIME miga i można go zmieniać (tu 16:00 minut).

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić dystans

Przeskoczyć lub określić i zatwierdzić wydatek energetyczny ponownie czas treningu itd.



Trening

- Wcisnąć "START STOP"
- Nadepnąć na pedał

  Pierwsza belka profilu miga i wędruje podczas treningu na prawo.

  Zadane parametry Czasu, Dystansu, Wydatku energetycznego zliczane są w dół.

  Stopnie obciążenia są zwiększane do momentu osiągnięcia tętna docelowego.

Wskazówka:

Jeśli pomiar tętna w programie H.R.C. zostanie przerwany, to w ciągu 60 sekund obciążenie zostanie zmniejszone do stopnia 1.

Jeśli stopień 1 pozostanie niezmieniony przez 30 sekund, urządzenie wyda krótkie sygnały akustyczne i wyświetlacz wskaże przerwanie treningu z migającym symbolem STOP.

RECOVERY Faza tętna spoczynkowego

Funkcja RECOVERY może zostać zastosowana po każdym programie treningowym.

Za pomocą przycisku RECOVERY uzyskujemy pomiar tętna spoczynkowego na koniec treningu. Z tętna początkowego i końcowego jednej minuty ustalana jest różnica i ocena sprawności. Przy prowadzeniu identycznego treningu poprawa tej oceny jest miarą wzrostu sprawności.

Po osiągnięciu wartości docelowych kończymy trening, wciskamy przycisk RECOVERY i pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna dłoni. Przy poprzednim pomiarze tętna pojawia się na wyświetlaczu 00:60 dla czasu, a na wyświetlaczu PULSE miga aktualna wartość tętna. Zaczyna się zliczanie czasu od 00:60 w dół. Pozostawiamy dłonie na czujnikach tętna do momentu, aż zliczanie osiągnie >0<. Po prawej stronie wyświetlacza wskazana zostanie wartość pomiędzy F1 i F6. F1 stanowi najlepszą, a F6 najgorszą ocenę. Ponowne wciśnięcie przycisku RECOVERY kończy funkcję.

Jeśli podczas wstecznego odliczania czasu tętno nie zostanie zarejestrowane, pojawi się komunikat błędu **"Err".**

Zakończenie treningu i tryb standby

4 minuty po zakończeniu treningu wyświetlacz przełączy się na tryb standby ze wskazaniem temperatury, jeśli nie zostanie już wciśnięty żaden przycisk, nie zostanie odebrany impuls z nadepnięcia na pedał i z pomiaru tętna.

Kontynuacja ostatniego treningu jest możliwa, jeśli wyświetlacz zostanie ponownie aktywowany przez naciśnięcie dowolnego przycisku lub nadepnięcie na pedały.

Wskazówki ogólne

Włączanie

Podczas włączania urządzenia, podczas testu poszczególnych segmentów urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

Parametry

Po osiągnięciu zadanych wartości parametrów takich jak czas, dystans i kJ/kcal wydawany jest krótki sygnał dźwiękowy.

Przekroczenie tętna maks.

W przypadku przekroczenia ustawionej wartości tętna maks. o jedno uderzenie, urządzenie wydaje dwa krótkie sygnały dźwiękowe.

Obliczenie oceny fitnessowej

Komputer oblicza i ocenia różnicę pomiędzy tętnem pod obciążeniem a tętnem po fazie odpoczynkowej oraz wynikającą stąd „ocenę fitnessową" według następującego wzoru:

$$\text{Ocena (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = tętno pod obciążeniem P2 = tętno po fazie odpoczynkowej

Ocena 1 = bardzo dobrze Ocena 6 = niedostatecznie

Porównanie tętna pod obciążeniem z tętnem po fazie odpoczynkowej stanowi łatwą i szybką możliwość kontrolowania fitnessu ciała. Ocena fitnessowa stanowi wartość orientacyjną Twojej zdolności regeneracyjnej po obciążeniach ciała. Zanim naciśniesz przycisk tętna po fazie odpoczynkowej i wyznaczysz ocenę fitnessową powinieneś przez dłuższy okres czasu tzn. przez co najmniej 10 minut trenować w Twoim zakresie obciążenia. Przy regularnym treningu sercowo-naczyniowym stwierdzisz, że Twoja "ocena fitnessowa" poprawiła się.

Możliwości rejestracji pulsu

Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w takcie uderzeń naszego tętna.

Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie styczne obejmować zawsze obydwiema rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stycznej.

Pomiar tętna przy pomocy klipsa nausznego

Czujnik tętna pracuje wykorzystując światło podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła naszej skóry, wywołane uderzeniami tętna. Przed założeniem czujnika na koniuszek ucha, należy go 10 razy mocno potrzeć w celu zwiększenia jego przekrwienia. Unikać impulsów zakłócających.

- Czujnik założyć starannie na koniuszek ucha i wyszukać miejsca najlepszego odbioru sygnałów (symbol serca pojawia się bez przerywania).
- Nie trenować w miejscu narażonym na bezpośrednie i silne oddziaływanie światła np. neonu, halogenu, reflektora lub słońca.
- Należy całkowicie wykluczyć wstrząsy i chybotanie się czujnika łącznie z kablem. Kabel czujnika unieruchomić przypinając go klamrami do ubrania lub jeszcze lepiej do przepaski na czoło.

Pomiar tętna przy pomocy pasa piersiowego

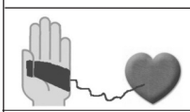
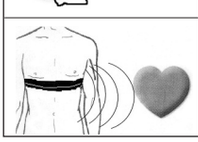
Wewnętrzny odbiornik pulsu jest kompatybilny do niekodowanych nadajników pasa piersiowego POLAR. W przypadku systemów kodowanych mogą być w. Stosować się do właściwej instrukcji.

Odbiornik wtykowy nie jest konieczny, i nie może być rów-nież używany ze względów technicznych.

Uwaga:

Możliwy jest tylko jeden rodzaj pomiaru tętna: albo przy pomocy klipsa nausznego albo czujników dłoni albo pasa piersiowego. Jeśli do urządzenia nie jest podłączony klips nauszny lub jeśli w gniazdku czujnika tętna nie, automatycznie aktywny jest pomiar tętna dłoni. Jeśli do gniazda czujnika tętna podłączony jest klips nauszny, wówczas automatycznie wyłącza się funkcja pomiaru tętna dłoni. Wyciąganie wtyczki czujników tętna dłoni nie jest konieczne.

Jeżeli wyświetlacz komputera nie funkcjonuje prawidłowo, to odłącz zasilanie prądowe i podłącz urządzenie ponownie.

	✓	✓
	Opcjonalnie	✓
	**Opcjonalnie**	**Opcjonalnie**

Bezpieczeństwo

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 85

Instrukcja treningowa

Tower stacjonarny opracowany został specjalnie dla uprawiania sportu rekreacyjnego. Nadaje się on idealnie do treningu wspomagającego pracę serca i układ krążenia.

Trening należy zaplanować metodycznie według zasad treningu wytrzymałościowego. Dzięki temu możliwe będzie osiągnięcie korzystnych zmian i adaptacji w pracy serca i układzie krążenia. Do takich efektów należy spadek częstości tętna spoczynkowego oraz tętna obciążeniowego. W ten sposób serce ma więcej czasu na napełnienie komór serca i zaopatrzenie mięśnia sercowego w krew (przez naczynia wieńcowe). Ponadto zwiększa się głębokość oddechu oraz ilość powietrza, które może być wdychane (pojemność życiowa). Dalsze pozytywne zmiany mają miejsce w systemie przemiany materii. Aby osiągnąć te pozytywne efekty należy trening planowaćzgodnie z określonymi zaleceniami.

Planowanie i sterowanie treningiem

Podstawą planowania treningu jest Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała. Przy pomocy testu wysiłkowego Państwa lekarz domowy może zdiagnozować Państwa aktualny stan sprawności fizycznej ciała, który stanowi podstawę dla zaplanowania Państwa treningu. Jeżeli nie zleciliście Państwo przeprowadzenia testu wysiłkowego, to w każdym przypadku należy unikać dużych obciążeń treningowych względnie przeciążeń. Przy planowaniu powinniście Państwo pamiętać o następującej zasadzie: trening wytrzymałościowy jest sterowany zarówno poprzez zakres obciążenia, jak i poprzez wielkość/intensywność obciążenia.

O intensywności obciążenia

Należy preferować kontrolę intensywności obciążenia w trakcie treningu fitness poprzez częstotliwość pulsu Państwa serca. Przy tym maksymalna częstotliwość uderzeń serca na minutę > 220 minus wiek nie może zostać przekroczona w górę. Optymalny puls treningowy wyznaczony jest przez wiek i cel treningu.

Cel treningu: spalanie tłuszczu/redukcja wagi ciała

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: (220 - wiek) x 0,65.

Wskazówka: przygotowanie energii do spalania tłuszczu zyskuje na znaczeniu dopiero od czasu trwania treningu wynoszącego 30 minut.

Cel treningu: fitness układu krążenia serca

Optymalną częstotliwość pulsu oblicza się według reguły empirycznej: (220 - wiek) x 0,75.

Intensywność treningu jest zadawana poprzez stopnie hamowania 1-16. Jako osoba początkująca proszę unikać treningu o za wysokiej nastawie stopnia hamowania, ponieważ przy tym szybko może zostać przekroczony w górę zalecany zakres częstotliwości pulsu. Należy zaczynać od niskiej nastawy stopnia hamowania i krok po kroku testować optymalny puls treningowy. W trakcie treningu fitness proszę regularnie kontrolować, czy w swoim zakresie intensywności trenujecie Państwo zgodnie z powyższymi zaleceniami.

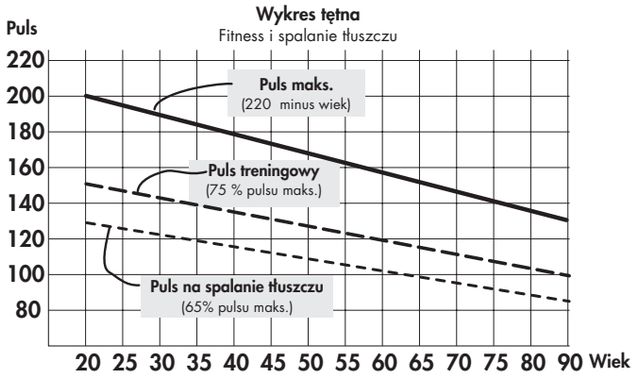
Za pozytywne pod względem skuteczności treningu medycyna sportowa uważa następujące zakresy obciążenia:

Częstość treningu	Czas treningu
codziennie	10 minut
2-3 x tygodniowo	20 - 30 minut
1-2 x tygodniowo	30 - 60 minut

Dla początkujących w żadnym wypadku nie są zalecane jednostki treningowe trwające 30-60 minut. W pierwszych 4 tygodniach trening dla początkujących powinien wyglądać następująco:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 2 minuty - trening
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 3 minuty - trening
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening 1 minuta - przerwa na gimnastykę 4 minuty - trening

Dla udokumentowania indywidualnego treningu osiągnięte wartości treningowe można wpisać do tabeli wyników. Przed każdą jednostką treningową oraz po jej zakończeniu należy zaplanować 5-minutową gimnastykę, służąca do rozgrzewki lub cool-down. Między dwoma jednostkami treningowymi powinien być dzień wolny od treningu, jeżeli później trening prowadzony będzie 3 razy w tygodniu po 20-30 minut. Potem już nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.



07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 86

CZ

Obsah

Bezpe nostní pokyny **86**
- Servis 86
- Vaše bezpečnost 86

Stru ný popis **87**
- Zobrazovací plocha / displej 87
- Funkční oblast / tlačítka 87
- Funkce elektroniky 87
- Vysvětlení tlačítek 88
- Vysvětlení k displeji 89

Rychlý start **90**
(k seznámení)
Rychlý start
- Zahájení tréninku 90
- Ukončení tréninku 90
- Provoz v pohotovostním režimu (standby) 90

Výb r programu **91**

Typ tréninku MANUAL **91**
- Trénink s manuálním nastavením zátěže

Typ tréninku PROGRAM **92**
- Trénink s přednastavenými profily

Typ tréninku PERSONAL **93**
- Trénink s vlastním profilem

Typ tréninku H.R.C. **94**
- Trénink s programem řízeným pulsem

Funkce RECOVERY **95**
- Měření zotavovacího pulsu s kondiční známkou

Konec tréninku a pohotovostní režim **95**

Všeobecná upozorn ní **96**
- stémové zvukové signály 96
- Výpočet kondiční známky 96
- Upozornění k měření pulsu 96
  S ručním měřením pulsu 96
  S ušním snímačem 96
  S prsním pásem 96
- Poruchy počítače 96

Tréninkový návod **97**
- Vytrvalostní trénink 97
- Intenzita zatížení 97
- Rozsah zatížení 97

Výkonová tabulka **123**

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vlastní bezpečnosti dodržujte následující body:

- Tréninkový stroj je nutné postavit na k tomu vhodný, pevný podklad.
- Před prvním uvedením do provozu a následně po cca 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat pevnost spojů.
- Abyste se vyvarovali zranění v důsledku chybného zatížení nebo přetížení, smí být tréninkový stroj obsluhován pouze podle návodu.
- Nedoporučuje se postavit stroj natrvalo do vlhké místnosti z důvodu následné koroze.
- Kontrolujte pravidelně funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a je nutno je provádět pravidelně a řádně.
- Defektní nebo poškozené díly je třeba obratem vyměnit. Používejte jen originální náhradní díly KETTLER.
- Až do provedení opravy se přístroj se nesmí používat.
- Bezpečnostní úroveň přístroje lze udržet pouze za předpokladu, že bude pravidelně kontrolován, zda nevykazuje poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:

- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení Vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**
- **Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným poškozením zdraví nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 87

Stručný popis

Elektronika má funkční oblast s tlačítky a zobrazovací oblast (displej) s proměnlivými symboly a grafikou.

Zobrazovací oblast

Displej

Funkční oblast

Tlačítka,
Otočný spínač (ovladač)

Elektronika disponuje následujícími funkcemi:

- Paměť a zadání pro 4 osoby
- 4 typy tréninku:
  MANUAL = manuální nastavení zátěže,
  PROGRAM = přednastavené profily,
  PERSONAL = vlastní profil,
  H.R.C. = program řízený pulsem
- Tréninková zadání s možností uložení Čas, vzdálenost, spotřeba energie, sledování hodnoty pulsu
- Sledování s optickým a akustickým upozorněním
- Cílový puls v závislosti na věku
- Zobrazení kondiční známky 1–6, vypočtené pomocí hodnoty zotavovacího pulsu po 1 minutě
- Motorická změna nastavení stupně zátěže
- Vlastní zátěžový profil s možností uložení
- Výpočet spotřeby energie podle stupně zátěže a frekvence šlapání
- Volba zobrazení pro spotřebu energie [Kjoule nebo Kcal]
- Zobrazení teploty v pohotovostním režimu [°C]
- Integrovaný přijímač pulsu pro nekódované prsní pásy, např. T34 od společnosti POLAR

Návod na trénink a obsluhu

Kjoule > Kcal > Kjoule

Stručný návod

Funkční oblast

Funkce těchto 5 tlačítek je následovně stručně vysvětlena.

Všechna tlačítka

- Zobrazení se přepne z pohotovostního režimu
  RECOVERY (zotavovací puls s kondiční známkou)
  Prostřednictvím tohoto funkčního tlačítka se při aktivovaném měření pulsu spustí funkce zotavovacího pulsu a vypočítá se kondiční známka.

RESET (krátké stisknutí) před tréninkem

Prostřednictvím tohoto funkčního tlačítka se smaže aktuální zobrazení.

RESET (delší stisknutí)

- Vymazání zobrazení za účelem restartu.

Ovladač (otočení doprava)

- při výběru: přeskočí o jednu položku nabídky dále
- při zadávání: zvyšuje zadávanou hodnotu

Ovladač (otočení doleva)

- při výběru: přeskočí o jednu položku nabídky dále
- při zadávání: snižuje zadávanou hodnotu

Ovladač (krátké stisknutí)

- Výběr nebo zadání se použije.
  Otevře se další položka nabídky.
  Ovladač (delší stisknutí)
- Opět se zobrazí tréninkový výběr aktuální osoby.

nebo

- Zobrazení se smaže s následujícím programem nebo osobním výběrem.

RESET + ovladač (současně)

- Přepnutí spotřeby energie z kilojoulů na kilokalorie

START STOP

- Zahájení tréninku. Čas tréninku se načítá.
- Zastavení tréninku se zobrazením STOP. Čas tréninku zůstane stát. Krátce se zobrazí průměr **Ø** stupňů zátěže.

QUICKSTART (RYCHLÝ START)

- Spustí se program "MANUAL". Čas tréninku se načítá.

Měření pulsu

Puls lze měřit 3 způsoby:

1. Ušním měřičem pulsu
2. Snímačem ručního pulsu
3 Prsním pásem

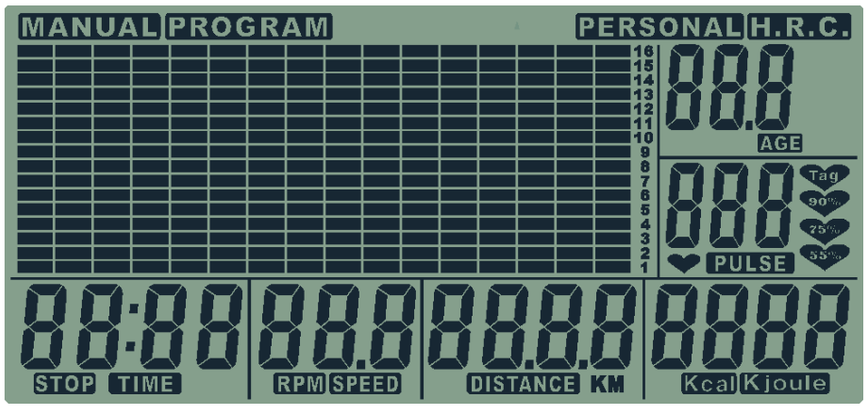
07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 89

Oblast zobrazení / Displej

Displej informuje o různých funkcích.

Výběr programu ze 4 typů tréninku

MANUAL:	Stupně zátěže jsou nastavovány manuálně trénující osobou.
PROGRAM:	12 programů (profilů) nastavuje stupně zátěže.
PERSONAL:	Vlastní profil nastavuje stupně zátěže.
H.R.C.:	Program pro trénování pulsu se zadáním tréninkového pulsu



Zátěžový profil
Výška = stupeň 1-16
Počáteční poloha = vlevo

Osoba (USER)
U0 = host, U1-U4

AGE
Věk: 10-99

PULSE
Puls
Zobrazení
40 - 220

55%, 75%, 90%, Tag
Vypočítané hodnoty pulsu podle věku

TIME
Čas tréninku
Zobrazení
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

STOP
Přestávka
Přerušení tréninku

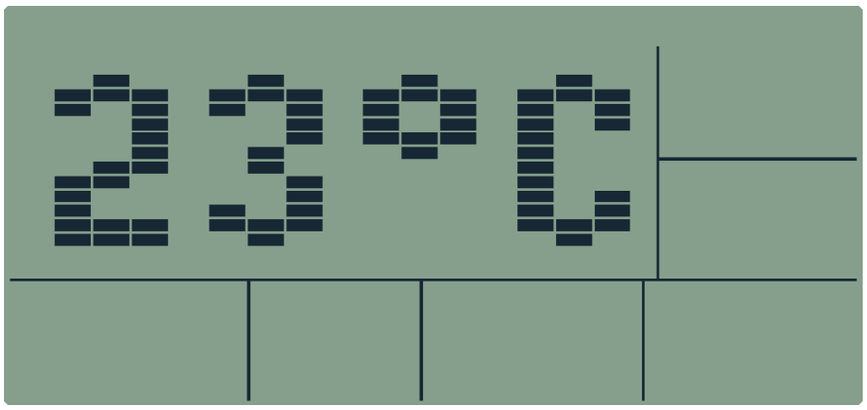
RPM
Frekvence šlapání
Zobrazení
14 – 199

SPEED
Rychlost
Zobrazení
- 99,9 km/h

DISTANCE
Vzdálenost
Zobrazení
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Spotřeba energie
Zobrazení
0 > 9999
9990 > 0
Kcal nebo Kjoule

Pohotovostní režim ze zobrazením teploty



Otáčky pedálů v návodu se vztahují na domácí trenažér 60 ot/min = 21,3 km/h.

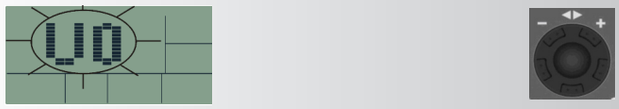
U krosového trenažéru existuje vztah 60 ot/min = 9,5 km/h.

Rychlý start (k seznámení)

Quickstart:

bez zvláštních nastavení

- Stiskněte tlačítko “QUICKSTART”



zobrazí se poslední uživatel

nebo

vyberte osobu

Spustí se program “MANUAL”. Čas tréninku se načítá.

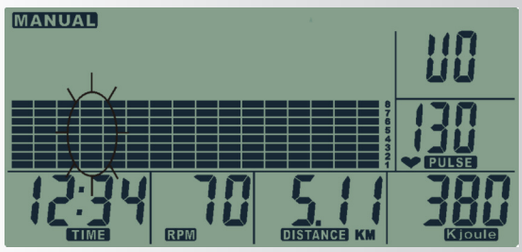
- Šlápněte na pedál

Frekvence šlapání, rychlost, vzdálenost a spotřeba energie se načítají. Puls, pokud je aktivní měření pulsu.

Aktuální sloupec se mění v taktu 15 sekund.

Změna zátěže

- “Ovladač doprava”
  Zátěž se zvyšuje v krocích po jednom.
- “Ovladač doleva”
  Zátěž se snižuje v krocích po jednom.



Přerušení tréninku

- Stiskněte“START STOP”
  Krátce se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø). Frekvence šlapání a rychlost udává “hodnotu 0”
  Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku TIME a STOP.

Pokračování v tréninku

- Stiskněte“START STOP”
- Šlápněte na pedál

nebo

Konec tréninku a pohotovostní režim

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu se zobrazením teploty.

Pokračování v posledním tréninku je možné, pokud se zobrazení aktivuje stisknutím libovolného tlačítka nebo šlápnutím na pedál.

Typ tréninku MANUAL

(manuální nastavení zátěže)

Blikající oblasti lze změnit.

- Otáčením ovladače se mění hodnoty.
- Stisknutím ovladače se potvrzuje.

Zadání osobních dat

- Stiskněte tlačítko nebo ovladač.

Zobrazí se blikající poslední uživatel.

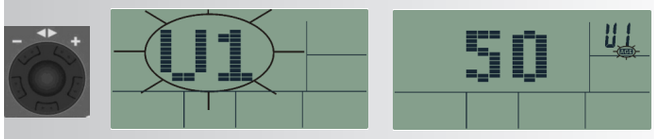
Zadejte osobu

Potvrďte osobu (zde osoba 1)

Zadejte věk

Ze zadání věku se podle vztahu 220 mínus věk vypočítají hodnoty cílového pulsu v programu H.R.C.

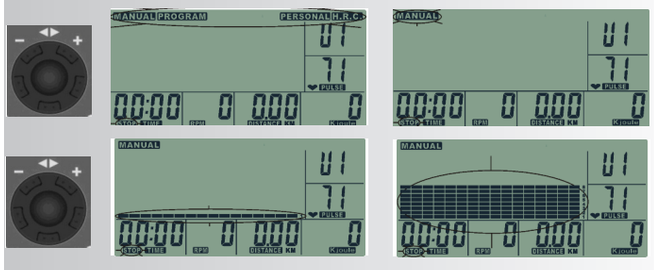
Potvrďte věk (zde 50 let)



Výběr tréninku

Nastavte typ tréninku MANUAL

Potvrďte typ tréninku MANUAL



Zadání tréninkových hodnot

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte zátěž (stupeň zátěže) (zde stupeň 8)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte čas tréninku

(zde 20:00 minut)

Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

(zde 7,00 KM)

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

(zde 300 kjoulů)

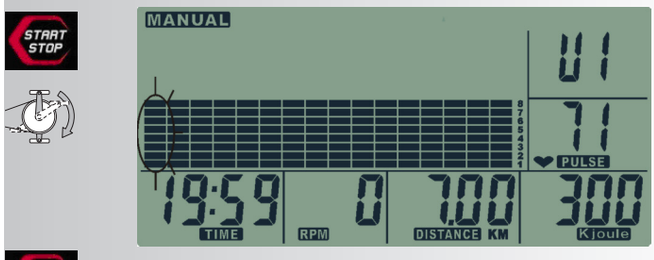
Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd. (zde 130 tepů/min)

Trénink

- Stiskněte"START STOP"
- Šlápněte na pedál

  Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.



Změna zátěže

- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"

  Zátěž se zvýší nebo sníží

Přerušení tréninku

- Stiskněte"START STOP"

  Krátce se zobrazí průměrná hodnota zátěže **(Ø).**

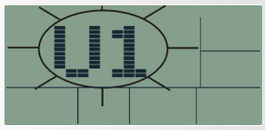
  Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0".

  Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku a **STOP**.

Pokračování v tréninku

- Stiskněte"START STOP"
- Šlápněte na pedál

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 92



Upozornění:

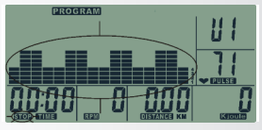
Pokud bylo splněno zadání (bliká hodnota 0, zazní 8 signálních tónů) zobrazí se na displeji přerušení tréninku s blikajícím zobrazením času a **STOP**. Opět se zobrazí zadaná hodnota. Stisknutím tlačítka "**START STOP**" a šlápnutím na pedál se zobrazení opět aktivuje až po splnění dalšího zadání.

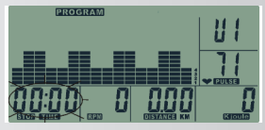
Typ tréninku PROGRAM

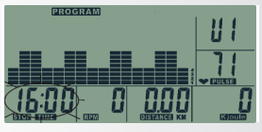
Výběr z 12 programů (profilů), které automaticky nastavují stupně zátěže.

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte PROGRAM







Výběr z 12 programů

(zde P1)

Zadání tréninkových hodnot

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte čas tréninku

(zde 16:00 minut)

Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. U 16 minut odpovídá jeden sloupec 1 minutě. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd.

Trénink

- Stiskněte"START STOP"
- Šlápněte na pedál

Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

Změna zátěže

- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"
  Zátěž se zvýší nebo sníží

Přerušení tréninku

- Stiskněte"START STOP"
  Krátce se zobrazí průměrná hodnota zátěže (Ø).
  Frekvence šlapání a rychlost udává "hodnotu 0".
  Zobrazí se blikající údaje o čase tréninku a STOP.

Pokračování v tréninku

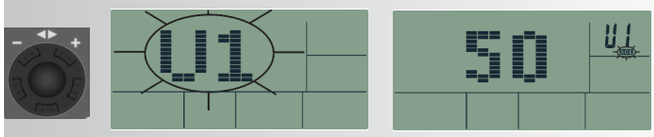
- Stiskněte"START STOP"
- Šlápněte na pedál

Typ tréninku PERSONAL

Vytvoření vlastního profilu a trénink podle něj

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte PERSONAL

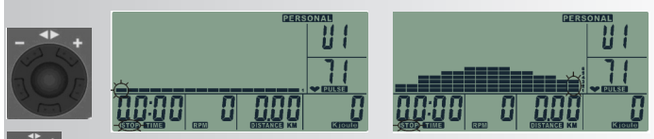


Existují 2 možnosti: Vytvoření profilu před tréninkem nebo během tréninku.

Vytvoření profilu před tréninkem

První profilový sloupec bliká a lze jej změnit.

- Otáčením ovladače se mění hodnoty.
- Stisknutím ovladače se potvrdí zátěž a přeskočí se na další sloupec



- Delším stisknutím ovladače se uloží profil

Čas tréninku bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut). Nastavený čas tréninku se přepočte na 16 profilových sloupců. U 16 minut odpovídá jeden sloupec 1 minutě. Pokud nebyl zadán žádný čas, mění se aktuální sloupec v taktu 15 sekund.

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte hodnotu pulsu

Následuje opět čas tréninku atd.

Trénink

- Stiskněte"START STOP"
- Šlápněte na pedál

  Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají. Při aktivovaném měření pulsu se sleduje puls a při překročení hodnota bliká jako varování.

Vytvoření profilu během tréninku

  První profilový sloupec bliká a lze jej změnit.

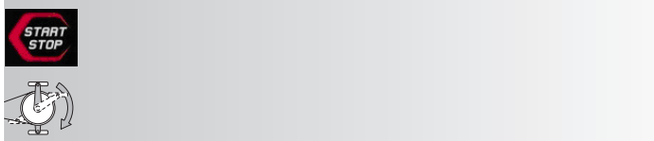
- Ovladač stiskněte po delší dobu

  Čas tréninku bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut)

Trénink

- Stiskněte"START STOP"
- Šlápněte na pedál
- "Otočte ovladačem doprava nebo doleva"

  Zátěž se zvýší nebo sníží



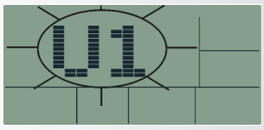
Při přechodu na další sloupec se stupeň zátěže uloží. Pokud bylo splněno zadání času (bliká hodnota 0, zazní 8 signálních tónů) zobrazí se na displeji přerušení tréninku s blikajícím zobrazením času a **STOP**. Opět se zobrazí zadaná hodnota. Profil se uloží.

Prostřednictvím tlačítka "START STOP" a šlápnutím na pedál se zobrazení opět aktivuje.

Upozornění:

Při otevření typu tréninku **PERSONAL** se nyní zobrazí vlastní profil.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 94



Typ tréninku H.R.C.

Program řízený pulsem

Pokud je aktuální puls nižší než cílový puls, zátěž se po 30 sekundách zvýší o jeden stupeň. Pokud je aktuální puls vyšší, zátěž se po 15 sekundách o jeden stupeň sníží.

Zadejte nebo potvrďte osobní údaje

Vyberte H.R.C.

Zadání cílového pulsu

Na výběr jsou 4 hodnoty cílového pulsu 55%, 75%, 90% a Tag. K tomu zobrazené hodnoty pulsu se vypočítají ze vztahu 220 mínus zadaný věk. U 50 let se zobrazí při 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

Hodnotu "Tag" lze změnit.

55% bliká a lze změnit.

- Otáčením ovladače navolíte cílový puls.
- Stisknutím ovladače cílový puls potvrdíte.

U položky Tag hodnota bliká a lze ji změnit.

Po zadání cílového pulsu se zobrazí symbol výběru pulsu napevno s aktuálním pulsem.

Čas tréninku TIME bliká a lze jej změnit. (zde 16:00 minut).

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte vzdálenost

Přeskočte nebo zadejte a potvrďte spotřebu energie

Následuje opět čas tréninku atd.

Trénink

- Stiskněte"START STOP"
- Šlápněte na pedál

  První profilový sloupec bliká a pohybuje se během tréninku směrem doprava.

  Zadání času, vzdálenosti, spotřeby energie se odečítají.

  Stupně zátěže se zvyšují, dokud není dosaženo cílového pulsu.

Upozornění:

Pokud v programu H.R.C. dojde k výpadku měření pulsu, sníží se během 60 sekund zátěž na stupeň 1.

Pokud zůstane stupeň zátěže 1 po dobu 30 sekund nezměněn, budou vydány krátké zvukové signály a na displeji se zobrazí přerušení tréninku s blikajícím nápisem STOP.

RECOVERY Fáze zotavovacího pulsu

Funkci RECOVERY lze použít po každém tréninkovém programu.

Pomocí tlačítka RECOVERY provedete měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou zvýšení kondice.

Pokud jste dosáhli cílových hodnot, ukončete trénink, stiskněte tlačítko RECOVERY a poté nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu. Při předchozím měření pulsu se na displeji objeví 00:60 pro čas a na displeji pro PULSE bliká aktuální hodnota pulsu. Doba se začíná odpočítávat od 00:60. Nechejte ruce položené na ručních snímačích pulsu, dokud odpočítávání nedosáhlo hodnoty >0<. Vpravo na displeji se zobrazí hodnota mezi F1 a F6. F1 je nejlepší a F6 nejhorší stav. Opětovné stisknutí tlačítka RECOVERY ukončí funkci.

Pokud nebude na začátku nebo na konci odpočítávání času naměřen žádný puls, objeví se chybové hlášení **"Err"**.

Konec tréninku a pohotovostní režim

Zobrazení se po 4 minutách po ukončení tréninku přepne do pohotovostního režimu se zobrazením teploty, pokud již nebylo stisknuto žádné tlačítko, nedochází k žádným impulzům v rámci šlapání na pedály a není aktivní žádný puls.

Pokračování v posledním tréninku je možné, pokud se zobrazení aktivuje stisknutím libovolného tlačítka nebo šlápnutím na pedál.

Všeobecná upozornění

Systémové tóny

Zapnutí

Při zapnutí, během testu segmentů bude vydán krátký zvukový signál.

Zadání

Při dosažení zadání u času, vzdálenosti a KJoule/kcal se vydá krátký zvukový signál.

Překročení maximálního pulsu

Jestliže se nastavený maximální puls překročí o jeden tepový úder, vydají se v tento čas 2 krátké zvukové signály.

Výpočet kondiční známky

Počítač vypočte a vyhodnotí rozdíl mezi zátěžovým pulsem a zotavovacím pulsem a vaší výslednou „kondiční známkou" podle následujícího vzorce:

$$\text{Známka (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = zátěžový puls P2 = zotavovací puls

Známka 1 = velmi dobrá Známka 6 = nedostatečná

Porovnání zátěžového a zotavovacího pulsu je snadnou a rychlou možností, jak zkontrolovat tělesnou kondici. Kondiční známka je orientační hodnota pro vaší schopnost zotavení po tělesném zatížení. Než stisknete tlačítko zotavovacího pulsu a zjistíte svou kondiční známku, měli byste po delší dobu, tj. min. 10 minut, trénovat ve vašem rozsahu zatížení. Při pravidelném tréninku srdce a krevního oběhu zjistíte, že se vaše „kondiční známka" zlepšuje.

Možnosti pro evidenci pulzu

Vypočítávání pulzu začíná tehdy, když srdce na displeji bliká v taktu vašeho tepu.

S ručním měřením pulzu

Nízké napětí vyvolané kontrakcí srdce je snímáno ručními snímači a vyhodnocováno elektronikou.

- Obemkněte kontaktní plochy vždy oběma rukama
- Vyvarujte se trhavého svírání
- Držte ruce v klidu a vyvarujte se kontrakcí a tření na kontaktních plochách

S ušním měřičem pulzu

Senzor pro měření pulzu pracuje pomocí infračerveného světla a měří změny propustnosti světla u vaší kůže, které

jsou vyvolány vaším tepem. Než si nalepíte senzor na měření pulzu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulzům.

- Upevněte si ušní měřič pulzu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S prsním pásem

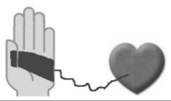
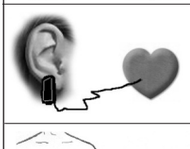
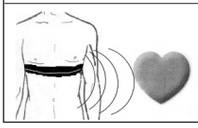
Interní přijímač pulzů je kompatibilní s nekódovanými vysilači pro hrudní pás firmy POLAR. V případě kódovaných systémů se mohu zobrazovat chybné hodnoty. Doporučujeme typ T34 od firmy POLAR. Dbejte na příslušný návod.

Zásuvný přijímač není nutný a ani jej z technických důvodů nelze použít.

Je možný pouze jeden druh měření pulzu:

buď s ušním měřičem pulzu nebo s ručním měřením pulzu nebo s prsním pásem. Jestliže se ve zdířce pro měření pulzu nenachází žádný, pak je ruční měření pulzu aktivováno. Jestliže je do zdířky zasunut, ruční měření pulzu se automaticky deaktivuje. Není nutné vypojovat konektory senzorů pro ruční měření pulzu.

Pokud displej přístroje nefunguje správně, odpojte přístroj od napájení a opět jej zapojte do sítě.

	✓	✓
	Volitelně	✓
	Volitelně	Volitelně

Pro vaši bezpečnost

Před zahájením tréninku požádejte domácího lékaře, aby prověřil, zda jste zdravotně způsobilí k tréninku na tomto zařízení. Lékařský nález by měl být základem pro konstrukci tréninkového programu. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 97

Návod ke cvi ení

Tento trenažér byl vyvinut především pro rekreační sportovce. Skvěle se hodí pro trénink srdce a oběhového systému.

Trénink je třeba sestavovat podle zásad vytrvalostního tréninku. Ten vede především ke změnám a přizpůsobením v oběhovém systému. K těm se počítá pokles klidové tepové frekvence a zátěžového pulzu.

Díky tomu má srdce k dispozici více času na plnění srdečních komor a prokrvování srdečního svalu

(koronárními cévami). Dále se zvětšuje hloubka dechu a množství vzduchu, které člověk může vdechnout (vitální kapacita). K dalším pozitivním změnám dochází v systému látkové výměny. Chceme-li dosáhnout těchto pozitivních změn, je třeba plánovat trénink podle určitých zásad.

Intenzita tréninku

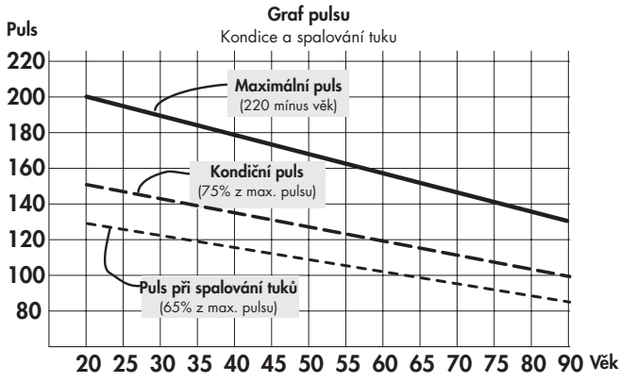
Intenzita se při cvičení na trenažéru řídí na jedné straně frekvencí šlapání a na druhé straně odporem, který je při šlapání třeba překonávat. Odpor při šlapání si trénující osoba nastavuje sama regulátorem brzdné síly na sloupku řízení. Je třeba stále dbát na to, abyste se ohledně intenzity nepřepínali a vyhýbali se přetížení. Špatný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

Maximální puls:

Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk.

Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.



Puls po zátěži:

Optimální intenzita pulsu po zátěži je dosažena při 65-75% individuálního srdečního/oběhového výkonu (srov. diagram).

65% = tréninkový cíl spalování tuků

75% = tréninkový cíl zlepšení kondice

V závislosti na věku se tato hodnota mění.

Rozsah zatížení

Začátečník stupňuje rozsah zatížení při tréninku jen pozvolna. První tréninkové jednotky by měly být poměrně krátké a mít intervalovou strukturu.

Za přínosné z hlediska dobrého zdraví považuje sportovní lékařství následující zátěžové faktory:

Četnost	**Trvání tréninku denně**	
tréninků	10	minut
2-3 x týdně	20-30	minut
1-2 x týdně	30-60	minut

Začátečníci by neměli začínat od tréninkových jednotek v trvání 30-60 minut.

Trénink pro začátečníky lze v prvních 4 týdnech pojímat následovně:

Četnost tréninků	Rozsah jedné tréninkové jednotky
	1. týden
3 x týdně	2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení minuty tréninku
	2. týden
3 x týdně	3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 2 minuty tréninku
	3. týden
3 x týdně	4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 3 minuty tréninku
	4. týden
3 x týdně	5 minut tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku 1 minuta přestávky pro protahovací cvičení 4 minuty tréninku

Dosažené tréninkové hodnoty si ve své osobní tréninkové dokumentaci můžete zanášet do tabulky výkonů. Před každou tréninkovou jednotkou a po ní je asi pětiminutové cvičení vhodné pro zahřátí respektive pro uvolnění. Mezi dvěma tréninkovými jednotkami by měl být den bez cvičení, pokud budete později chtít trénovat třikrát týdně po 20 - 30 minutách. Jinak neexistuje žádný důvod proti každodennímu cvičení.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 2002.13 15:01 Seite 98

P

Índice

Instruções de segurança **98**
- Assistência técnica 98
- A sua segurança 98

Descrição breve **99**
- Área de indicação/Mostrador 99
- Área de função/Teclas 99
- Funções da eletrónica 99
- Explicação das teclas 100
- Explicação do mostrador 101

Início rápido (para familiarização) **102**
Quickstart (início rápido)
- Início do treino 102
- Fim do treino 102
- Modo de standby (repouso) 102

Seleção do programa **103**

Área de treino MANUAL **103**
- Treino com ajuste manual da resistência

Área de treino PROGRAM **104**
- Treino com perfis predefinidos

Área de treino PERSONAL **105**
- Treino com perfil próprio

Área de treino H.R.C **106**
- Treino com programa comandado por pulsações

Função RECOVERY **107**
- Medição da pulsação de recuperação com avaliação da condição física

Fim do treino e standby **107**

Indicações gerais **108**
- Sons do sistema 108
- Cálculo das avaliações da condição física 108
- Indicações relativas à medição da pulsação 108
  Com pulsação para as mãos 108
  Com clipe para a orelha 108
  Com cinto torácico 108
- Falhas no computador 108

Instruções de treino **109**
- Treino de resistência 109
- Intensidade da carga 109
- Grau de esforço 109

Tabela de desempenho **123**

Instruções de segurança

Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.
  Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**
- **Os sistemas de controlo do ritmo cardíaco podem não ser exatos. Um treino excessivo pode prejudicar gravemente a sua saúde ou mesmo causar a morte. Termine imediatamente o treino se sentir tonturas ou fraqueza.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 99

Descrição breve

A eletrónica tem uma área de funções com teclas e uma área de indicação (mostrador) com símbolos e gráficos variáveis.

Área de indicação

Mostrador

Área de funções

Teclas,
Seletor rotativo (encoder)

A eletrónica tem as seguintes funções:

- Memória e valores para 4 pessoas
- 4 áreas de treino:
  MANUAL = ajuste manual da resistência,
  PROGRAM = perfis predefinidos,
  PERSONAL = perfil próprio,
  H.R.C. = programa comandado por pulsações
- Parâmetros de treino memorizáveis Tempo, percurso, consumo de energia, controlo do valor da pulsação
- Controlo com indicação ótica e acústica
- Pulsação pretendida dependente da idade
- Indicação de uma avaliação da condição física de 1 a 6 calculada com o valor da pulsação de recuperação após 1 minuto
- Ajuste motorizado do nível de resistência
- Perfil de esforço próprio memorizável
- Cálculo do consumo de energia em função do nível de resistência e frequência dos pedais
- Seleção da indicação para o consumo de energia [KJoule ou Kcal]
- Indicação da temperatura em standby [°C]
- Recetor da pulsação integrado para cintos torácicos não codificados p. ex. T34 da POLAR

Instruções de treino e utilização

Kjoule > Kcal > Kjoule

Instruções breves

Área de funções

As 5 teclas são sucintamente explicadas em seguida.

Todas as teclas

- Indicação desperta do modo de standby

RECOVERY (pulsação de recuperação com avaliação da condição física)

Com esta tecla de funções, com a medição da pulsação ativa, é iniciada a função de pulsação de recuperação e determinada uma avaliação da condição física.

RESET (premir brevemente) antes do treino

Com esta tecla de funções é apagada a indicação atual.

RESET (premir prolongadamente)

- A indicação é apagada para uma reinicialização.

Encoder (rodar para a direita)

- numa seleção: salta para o ponto de menu seguinte
- numa introdução: a introdução aumenta

Encoder (rodar para a esquerda)

- numa seleção: salta para o ponto de menu seguinte
- numa introdução: a introdução diminui

Encoder (premir brevemente)

- A seleção ou introdução é aceite.
  É selecionado o ponto de menu seguinte.

Encoder (premir prolongadamente)

- Volta a ser exibida a seleção do treino da pessoa atual.

ou

- A indicação é apagada com o programa seguinte ou a seleção de pessoas.

RESET + Encoder (simultaneamente)

- Conversão do consumo de energia de quilojoules para quilocalorias

START STOP

- Início do treino. O tempo de treino começa a contar.
- Paragem do treino com a indicação STOP. O tempo de treino para. A média Ø dos níveis de resistência é indicada por breves instantes.

QUICKSTART

- É iniciado o programa "MANUAL". O tempo de treino começa a contar.

Medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efetuada através de 3 fontes:

1. Clipe para a orelha
2. Sensores da pulsação para as mãos
3 Cinto torácico

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 101

Área de indicação / Mostrador

O mostrador fornece informações sobre as diferentes funções.

Seleção do programa em 4 áreas de treino

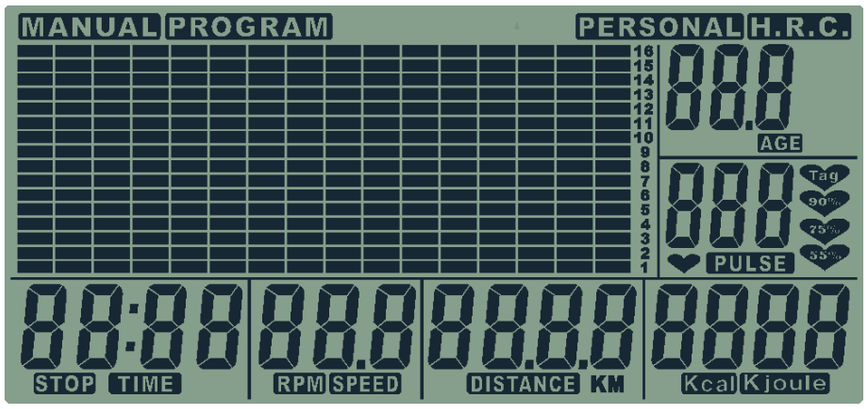
MANUAL: Os níveis de esforço são definidos manualmente pelo utilizador.

PROGRAM: Os níveis de esforço são definidos por 12 programas (perfis).

PERSONAL: Os níveis de esforço são definidos por um perfil próprio

H.R.C.: O programa para o treino da pulsação com o valor predefinido de uma pulsação de treino

Perfil de esforço
Altura = nível 1-16
Posição inicial = esquerda



Pessoa (USER)
U0 =visita, U1-U4
AGE
Idade:10-99

PULSE
Pulsação
Indicação
40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
Valores da pulsação calculados em função da idade

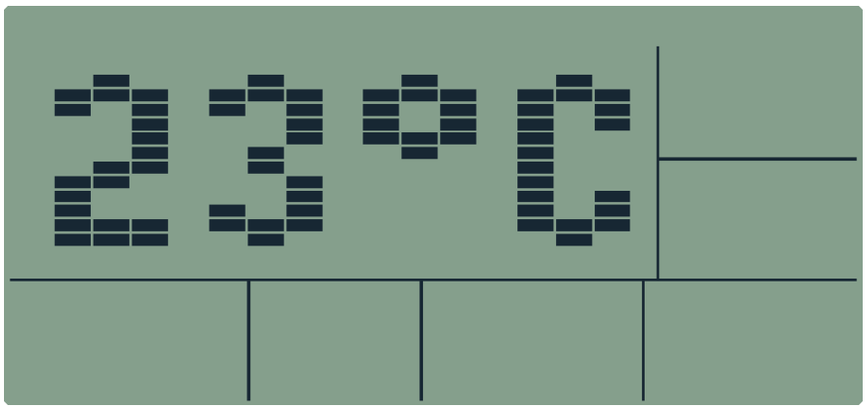
TIME
Tempo de treino.
Indicação
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Intervalo
Interrupção do treino

RPM
Frequência dos pedais
Indicação
14 – 199
SPEED
Velocidade
Indicação
- 99,9 km/h

DISTANCE
Distância
Indicação
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Consumo de energia
Indicação
0 > 9999
9990 > 0
Kcal ou Kjoule

Modo de standby com indicação da temperatura



As rotações do pedal nas instruções referemse a uma bicicleta estática 60 r.p.m. = 21,3 km/h.

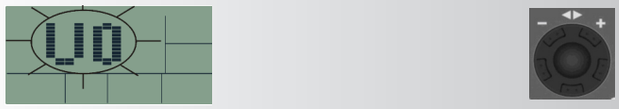
Num Crosstrainer, a atribuição é 60 r.p.m. = 9,5 km/h.

Início rápido (para familiarização)

Quickstart:

sem definições específicas

- Premir "QUICKSTART".



é indicado o último utilizador

ou

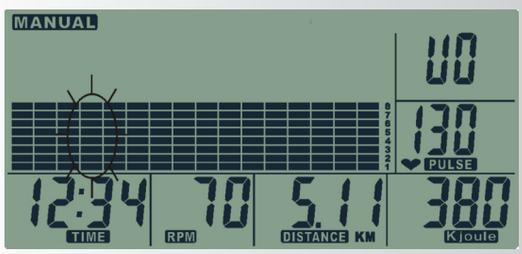
Selecionar pessoa

É iniciado o programa "MANUAL". O tempo de treino começa a contar.

- **Começar a pedalar**

  A frequência dos pedais, a velocidade, a distância e o consumo de energia começam a contar. Pulsação, caso esteja ativa uma medição da pulsação.

  A barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

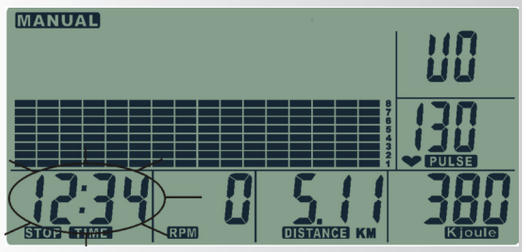


Alterar o esforço

- "Encoder para a direita"
  O esforço aumenta em incrementos de 1.
- "Encoder para a esquerda"
  O esforço diminui em incrementos de 1.

Interrupção do treino

- Premir "START STOP"
  O valor médio (Ø) do esforço é indicado por breves instantes. A frequência dos pedais e a velocidade indicam "valores 0"
  O tempo de treino TIME e STOP são indicados a piscar.



Retoma do treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

ou

Fim do treino e modo de standby

4 minutos após o fim do treino, a indicação muda para o modo de standby com indicação da temperatura.

É possível retomar o treino, se a indicação for novamente ativada premindo uma tecla ou começando a pedalar.

Área de treino MANUAL

(ajuste manual da resistência)

As áreas que piscam podem ser alteradas.

- Rodar o "encoder" para alterar.
- Premir o "encoder" para aceitar.

Inserir dados da pessoa

- Premir a "tecla" ou o "encoder".

O último utilizador é indicado a piscar.

Definir a pessoa

Aceitar a pessoa (aqui Pessoa 1)

Inserir a idade

No programa H.R.C, são calculados, a partir da introdução da idade, os valores da pulsação pretendida, de acordo com a relação 220 menos idade.

Aceitar a idade (aqui 50 anos)

Seleção do treino

Definir a área de treino MANUAL

Aceitar MANUAL

Predefinir os valores de treino

Saltar ou definir e aceitar o esforço (nível de resistência) (aqui Nível 8)

Saltar ou definir e aceitar o tempo de treino

(aqui Nível 20:00 minutos)

O tempo de treino definido é convertido em 16 barras de perfil. Se não for predefinido qualquer tempo, a barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

Saltar ou definir e aceitar a distância

(aqui 7,00 KM)

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia

(aqui 300 Kjoule)

Saltar ou definir e aceitar o valor da pulsação

novamente o tempo de treino etc. (aqui 130 batimentos/min)

Treino

- Premir “START STOP”
- Começar a pedalar

Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia. Com a medição da pulsação ativa, a pulsação é controlada e o valor pisca como aviso se for ultrapassado.

Alterar o esforço

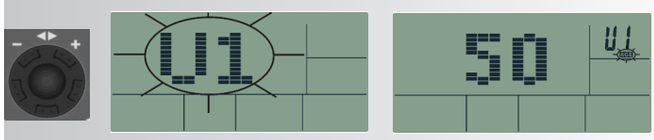
- "Rodar o encoder para a direita ou esquerda"
  O esforço aumenta ou diminui

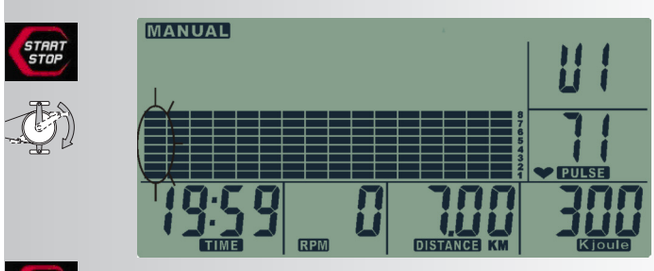
Interrupção do treino

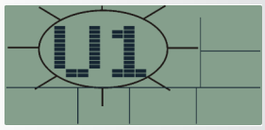
- Premir “START STOP”
  O valor médio **(Ø)** do esforço é indicado por breves instantes. A frequência dos pedais e a velocidade indicam "valores 0". O tempo de treino e STOP são indicados a piscar.

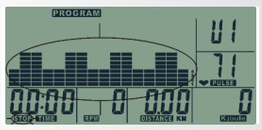
Retoma do treino

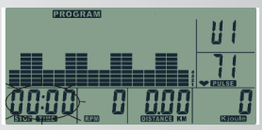
- Premir “START STOP”
- Começar a pedalar

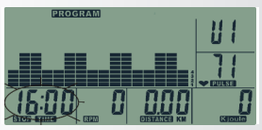












Indicação:

A indicação Interrupção do treino mostra se um dos valores é atingido (o valor 0 pisca, 8 sinais sonoros) com a indicação do tempo a piscar e **STOP**. O valor predefinido é novamente indicado. Com a tecla **"START STOP"** e começando a pedalar, a indicação fica novamente ativa até ser atingido o valor seguinte.

Área de treino PROGRAM

Seleção de 12 programas (perfis) que alteram automaticamente os níveis de esforço.

Inserir ou confirmar dados da pessoa

Selecionar PROGRAM

Seleção de 12 programas

(Aqui P1)

Predefinir os valores de treino

Saltar ou definir e aceitar o tempo de treino

(aqui 16:00 minutos)

O tempo de treino definido é convertido em 16 barras de perfil. Com 16 minutos, uma barra corresponde a 1 minuto. Se não for predefinido qualquer tempo, a barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

Saltar ou definir e aceitar a distância

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia

Saltar ou definir e aceitar o valor da pulsação

novamente o tempo de treino etc.

Treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

  Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia. Com a medição da pulsação ativa, a pulsação é controlada e o valor pisca como aviso se for ultrapassado.

Alterar o esforço

- "Rodar o encoder para a direita ou esquerda"

  O esforço aumenta ou diminui

Interrupção do treino

- Premir "START STOP"

  O valor médio **(Ø)** do esforço é indicado por breves instantes.

  A frequência dos pedais e a velocidade indicam "valores 0".

  O **tempo de treino** e **STOP** são indicados a piscar.

Retoma do treino

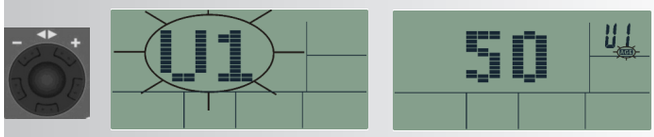
- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

Área de treino PERSONAL

Criar um perfil próprio e treinar

Inserir ou confirmar dados da pessoa

Selecionar PERSONAL



Existem 2 possibilidades: Criar o perfil antes do treino ou durante o treino.

Criar o perfil antes do treino

A primeira barra de perfil pisca e pode ser alterada.

- Rodar o "encoder" para alterar.
- Premir o "encoder" para aceitar o esforço e saltar para a barra seguinte

- Premir o "encoder" prolongadamente (ao fazê-lo, o perfil é memorizado)

O tempo de treino pisca e pode ser alterado. (aqui 16:00 minutos). O tempo de treino definido é convertido em 16 barras de perfil. Com 16 minutos, uma barra corresponde a 1 minuto. Se não for predefinido qualquer tempo, a barra atual muda em intervalos de 15 segundos.

Saltar ou definir e aceitar a distância

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia

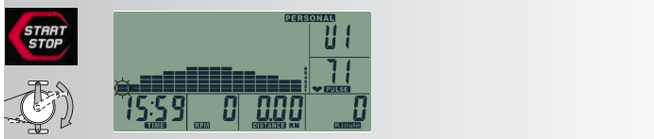
Saltar ou definir e aceitar o valor da pulsação

novamente o tempo de treino etc.

Treino

- Premir “START STOP”
- Começar a pedalar

  Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia. Com a medição da pulsação ativa, a pulsação é controlada e o valor pisca como aviso se for ultrapassado.



Criar o perfil durante o treino

A primeira barra de perfil pisca e pode ser alterada.

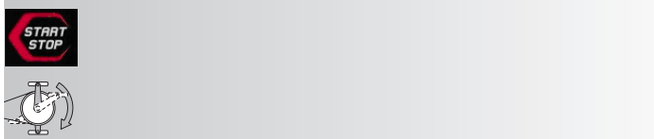
- Premir o "encoder" prolongadamente

  O tempo de treino pisca e pode ser alterado. (aqui 16:00 minutos)

Treino

- Premir “START STOP”
- Começar a pedalar
- "Rodar o encoder para a direita ou esquerda"

  O esforço aumenta ou diminui



Ao saltar para a barra seguinte é memorizado o nível. A indicação Interrupção do treino mostra se a indicação do tempo é atingida (o valor 0 pisca, 8 sinais sonoros) com a indicação do tempo a piscar e STOP. O valor predefinido é novamente indicado. O perfil é memorizado.

Com a tecla “START STOP” e começando a pedalar, a indicação fica novamente ativa.

Indicação:

Ao selecionar a área de treino PERSONAL será, agora, indicado o próprio perfil.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 106

Área de treino H.R.C

Programa comandado por pulsações

Se a pulsação atual for inferior à pulsação pretendida, o esforço aumenta um nível após 30 segundos. Se for superior, o esforço diminui um nível após 15 segundos.

Inserir ou confirmar dados da pessoa

Selecionar H.R.C.

Predefinir a pulsação pretendida

Estão disponíveis 4 valores da pulsação pretendida com 55%, 75%, 90% e Tag para seleção. Os valores da pulsação indicados para o efeito são calculados a partir da relação 220 menos a idade introduzida. Com 50 anos são indicados com 55% = 96, 75% = 132, 90% = 158, Tag = 170.

O valor **"Tag"** pode ser alterado.

55% pisca e pode ser alterado.

- Rodar o "encoder" para selecionar a pulsação pretendida.
- Premir o "encoder" para aceitar a pulsação pretendida.

  Com Tag, o valor pisca e pode ser alterado.

  Depois da predefinição da pulsação pretendida, o símbolo da seleção da pulsação é indicado de forma fixa com a pulsação atual.

O tempo de treino TIME pisca e pode ser alterado. (aqui 16:00 minutos).

Saltar ou definir e aceitar a distância

Saltar ou definir e aceitar o consumo de energia

novamente o tempo de treino etc.

Treino

- Premir "START STOP"
- Começar a pedalar

  A primeira barra de perfil pisca e desloca-se para a direita durante o treino.

  Contagem decrescente dos valores de tempo, distância, consumo de energia.

  Os níveis de esforço aumentam até ser alcançada a pulsação pretendida.

Indicação:

Se a medição da pulsação falhar no programa H.R.C., o esforço diminui para o nível 1 dentro de 60 segundos.

Se o nível 1 permanecer inalterado durante 30 segundos, são emitidos sinais sonoros curtos e a indicação sinaliza a interrupção do treino com STOP a piscar.

RECOVERY Fase de pulsação de recuperação

A função RECOVERY pode ser utilizada após cada programa de treino.

A tecla RECOVERY permite obter uma medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtido o desvio e uma avaliação da sua condição física. Para um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Quando tiver alcançado os valores-objectivo, termine o seu treino, prima a tecla RECOVERY, e deixe as mãos sobre os sensores da pulsação para as mãos. Se tiver havido uma medição da pulsação anterior, aparece no mostrador 00:60 para o tempo e no mostrador PULSE pisca o valor da pulsação actual. A contagem decrescente do tempo é feita a partir de 00:60. Deixe as mãos sobre os sensores da pulsação, até que a contagem chegue a >0<. Do lado direito do mostrador é indicado um valor entre F1 e F6. F1 é o melhor estado e F6 o pior. A função é terminada premindo novamente RECOVERY.

Se durante a reposição do tempo não for detetada nenhuma pulsação, surge a mensagem de erro **"Err".**

Fim do treino e modo de standby

4 minutos após o fim do treino, a indicação muda para o modo de standby com indicação da temperatura, se nenhuma tecla for premida, não forem recebidos impulsos gerados pelo acionamento do pedal e não estiver ativa qualquer pulsação.

É possível retomar o treino, se a indicação for novamente ativada premindo uma tecla ou começando a pedalar.

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar

Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

Valores

Ao alcançar os valores relativos ao tempo, à distância e aos kjoule/kcal, é emitido um som breve.

Superação da pulsação máxima

Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves.

Cálculo das avaliações da condição física

O computador calcula e avalia a diferença entre a pulsação em esforço e a pulsação de recuperação, bem como a "avaliação da condição física" daqui resultante de acordo com a seguinte fórmula:

$$\text{Nota (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = pulsação em esforço P2 = pulsação de recuperação

Nota 1 = muito bom Nota 6 = insuficiente

A comparação da pulsação em esforço e da pulsação de recuperação é uma forma simples e rápida de controlar a condição física. A avaliação da mesma serve de valor de orientação para a sua recuperação após esforços físicos. Antes de premir a tecla de recuperação e de determinar a sua avaliação da condição física, deverá treinar dentro da sua intensidade de esforço durante um período mais prolongado, isto é, pelo menos 10 minutos. Ao treinar regularmente o sistema cardiovascular, notará progressos na sua "avaliação da condição física".

Indicações relativas à medição da pulsação

O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com pulsação para as mãos

Uma tensão originada pela contracção do coração é detectada por estes sensores e avaliada pela electrónica

- Coloque sempre as mãos de forma a envolver totalmente as áreas de contacto
- Evite largar as mãos durante a medição das pulsações
- Mantenha as mãos quietas e evite contracções e fricção nas áreas de contacto

Com clipe para orelha

O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulsos de interferência.

- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

Com cinto torácico

O receptor interno da pulsação é compatível com os receptores não codificados do cinto torácico POLAR. Em sistemas codificados podem ser indicados valores da pulsação incorrectos. Recomendamos o T34 da POLAR. Respeite as respectivas instruções. Respeite as respectivas instruções.

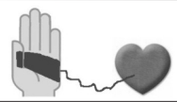
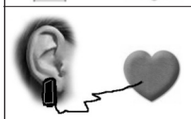
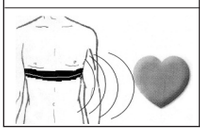
Não é necessário um receptor de encaixe e, por motivos técnicos, este não pode ser utilizado.

Indicação

Só é possível um tipo de medição da pulsação: com clipe para orelha, pulsação para as mãos ou cinto torácico. Se não houver nenhum clipe para a orelha na tomada para a medição da pulsação, é porque a medição da pulsação para as mãos está activada. Se for encaixado um clipe para a orelha na tomada para a medição da pulsação, a medição da pulsação para as mãos é automaticamente desactivada. Não é necessário retirar o conector dos sensores da pulsação para as mãos.

Falhas no computador

Se o mostrador do computador não funcionar correctamente, desligue a alimentação eléctrica e torne a ligar o aparelho.

	✓	✓
	**Opcional**	✓
	**Opcional**	**Opcional**

Para a sua segurança:
Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 109

Instruções de treino

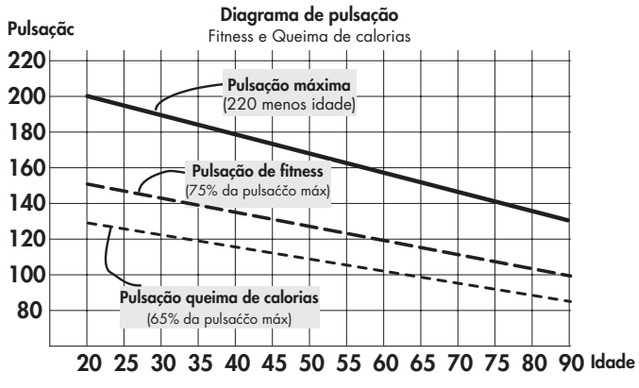
Este aparelho foi desenvolvido especialmente para o desportista amador. É particularmente adequado para o exercício cardiovascular. O exercício deve ser feito segundo os princípios do treino de resistência. Desta forma são produzidas sobretudo alterações e adaptações ao nível do sistema cardiovascular, Entre as quais uma diminuição da pulsação no estado de repouso e da pulsação em esforço. Assim, o coração dispõe de mais tempo para encher os ventrículos e irrigar com sangue os músculos do coração (através das artérias coronárias). Além disso é aumentada a profundidade da respiração e a quantidade de ar que pode ser inspirada (capacidade pulmonar). Outras alterações ocorrem ao nível do sistema metabólico. Para alcançar estas alterações positivas, o exercício tem de ser planeado segundo determinadas directrizes.

Planeamento e execução do treino

O planeamento do treino deve ser feito de acordo com a sua capacidade de esforço actual. Efectuando um teste de esforço, o seu médico poderá determinar a sua capacidade de esforço, a qual servirá de base para o planeamento do seu treino. Se não tiver efectuado nenhum teste de esforço, deverá evitar uma sobrecarga ou esforço excessivo durante o seu treino. Para o planeamento, deve ter presente os seguintes princípios: O treino de resistência é feito segundo a área de esforço e também segundo o grau e a intensidade do mesmo.

Intensidade de esforço

A intensidade de esforço durante o treino de fitness deve ser controlada pela frequência de pulsação do seu coração. O ritmo cardíaco máximo de 220 menos a idade não deve ser ultrapassado. A pulsação ideal do treino é determinada através da idade e do objectivo do treino.



Objectivo do treino: queima de gordura/perda de peso

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental (220 - idade) x 0,65.

Indicação: A queima de gordura para a disponibilização de energia só é significativa com uma duração do treino superior a 30 minutos.

Objectivo do treino: fitness cardiovascular:

A pulsação ideal é calculada pela regra fundamental (220 - idade) x 0,75.

A intensidade é definida durante o treino através dos níveis de travagem. Como principiante evite um treino com um ajuste muito elevado da resistência de travagem, pois a frequência de pulsação sugerida é facilmente ultrapassada. Comece com um ajuste baixo da resistência de travagem e vá aumentando gradualmente até alcançar a pulsação ideal do treino. Durante o treino de fitness deve controlar regularmente se os valores da sua área de intensidade estão de acordo com a regra fundamental acima referida.

A medicina desportiva considera positivos os seguintes factores de esforço:

Frequência do treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2-3 x por semana	20-30 min
1-2 x por semana	30-60 min

Os principiantes não devem começar com sessões de treino de 30-60 minutos.

O treino para principiantes pode ser estruturado da seguinte forma durante as primeiras 4 semanas:

Frequência do exercício	Alcance de uma unidade de treino
	1. Semana
3 x semana	2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	2. Semana
3 x semana	3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 2 minutos de exercício
	3. Semana
3 x semana	4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 3 minutos de exercício
	4. Semana
3 x semana	5 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício 1 minuto de pausa para ginástica 4 minutos de exercício

Para registo pessoal, pode anotar os valores alcançados nos treinos na tabela de resultados. Antes e depois de cada sessão de treino, 5 minutos de ginástica aproximadamente servem para o aquecimento e para o arrefecimento. Se numa fase posterior preferir o treino 3 vezes por semana durante 20-30 minutos, intercale um dia livre entre cada duas sessões de treino. Fora disso, não há nenhum inconveniente em treinar diariamente.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 110

DK

Indholdsfortegnelse

Sikkerhedsoplysninger **110**
- Service 110
- Sikkerhedsoplysninger 110

Kort beskrivelse **111**
- Visningsområde / display 111
- Funktionsområde / taster 111
- De elektroniske deles funktioner 111
- Tastefunktioner 112
- Beskrivelse af displayet 113

Quickstart **114**
(lær maskinen at kende)
Quickstart
- Starte træningen 114
- Afslutte træningen 114
- Standby 114

Valg af programmer **115**

Træningsområdet MANUAL **115**
- Træning med manuel ændring af belastningen

Træningsområdet PROGRAM **116**
- Træning med faste træningsprofiler

Træningsområdet PERSONAL **117**
- Træning med personlig profil

Træningsområde H.R.C **118**
- Træning med pulsstyret program

RECOVERY - funktion **119**
- Restitutionspulsmåling med fitnesskarakter

Afslutte træning og standby-tilstand **119**

Generelle oplysninger **120**
- Alarmer 120
- Beregning af fitnesskarakter 120
- Oplysninger vedr. pulsmåling 120
  Med håndpuls 120
  Med øreclips 120
  Med brystbælte 120
- Fejl på computeren 120

Træningsvejledning **121**
- Udholdenhedstræning 121
- Belastningsintensitet 121
- Belastningsomfang 121

Trænings skema **123**

Sikkerhedsanvisninger

Tag for din egen sikkerheds skyld hensyn til følgende punkter:

- Træningsapparatet skal opstilles på en dertil egnet fast overflade.
- Kontrollér forbindelserne med hensyn til fastgørelse inden træningsapparatet tages i brug første gang og efter ca. 6 dages brug.
- For at undgå kvæstelser som følge af fejlbelastning eller overbelastning må træningsapparatet kun betjenes i henhold til vejledningen.
- Det kan ikke anbefales at opstille træningssapparatet i fugtige rum i en længere periode af hensyn til rustdannelse.
- Kontrollér funktionen af træningsapparatet og dets korrekte tilstand regelmæssigt.
- Sikkerhedskontroller hører under brugers pligter og skal udføres korrekt med jævne mellemrum.
- Defekte eller beskadigede komponenter skal udskiftes omgående.
  Der må kun anvendes originale reservedele fra KETTLER.
- Træningsapparatet må først benyttes, når det er istandsat.
- Træningsapparatets sikkerhedsniveau kan kun bibeholdes under forudsætning af, at det kontrolleres regelmæssigt med hensyn til skader og slitage.

Sikkerhedsoplysninger:

- **Spørg din læge til råds, før du begynder at træne med maskinen. Lægens vurdering bør ligge til grund for opbygningen af dit træningsprogram. Forkert eller for meget træning kan føre til sundhedsmæssige skader.**
- **Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være upræcise. For meget træning kan føre til alvorlige, sundhedsmæssige skader eller kan være livsfarligt. Hvis du bliver svimmel eller føler dig utilpas, så stands straks træningen.**

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 111

Kort beskrivelse

Den elektroniske del har et funktionsområde med taster og et display med symboler og grafik, som kan ændres

Visningsområde

Display

Funktionsområde

Taster,
drejeknap (encoder)

Den elektroniske del har følgende funktioner:

- Hukommelse og forudindstillinger til 4 personer
- 4 træningsområder:
  MANUAL = manuel ændring af belastning,
  PROGRAM = faste træningsprogrammer,
  PERSONAL = personligt træningsprogram,
  H.R.C. = pulsstyret program
- Programmerbare træningsdata tid, afstand, energiforbrug, pulsovervågning
- Overvågning med visuel og akustisk signal
- Aldersafhængig målpuls
- Visning af fitnesskarakter 1-6 beregnet ud fra restitutionspulsværdien efter 1 minut.
- Motorisk ændring af bremsetrin
- Personlig, programmerbar belastningsprofil
- Beregning af energiforbrug på grundlag af bremsetrin og trædefrekvens
- Valg af visning af energiforbrug [kjoule eller kcal]
- Temperaturvisning ved standby [°C]
- Indbygget pulsmodtager til ukodede brystbælter f.eks. T34 fra POLAR

Kjoule > Kcal > Kjoule

Kort brugsanvisning

Funktionsområde

Der følger en kort forklaring af de 5 taster.

Alle taster

- Lyset tændes i displayet efter standby-tilstand

RECOVERY (restitutionspuls med fitnesskarakter)

Med denne funktionstast startes restitutionspulsfunktionen ved aktiv pulsmåling, og der gives en fitnesskarakter.

RESET (tryk kort) før du begynder at træne

Med denne funktionstast slettes de aktuelle data i displayet.

RESET (hold knappen nede)

- Slet de viste data og start igen.

Drejeknap (drej til højre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: øges indtastningen

Drejeknap (drej til venstre)

- ved valg: hoppes til næste menupunkt
- ved indtastninger: nedsættes indstillingen

Drejeknap (kort tryk)

- Det valgte eller indtastningen gemmes.
  Der hoppes til næste menupunkt.

Drejeknap (hold knappen nede)

- Det valgte personlige træningsprogram vises.

eller

- Visningen slettes, og der vælges program eller personprofil.

RESET + drejeknap (tryk samtidigt på begge)

- Skifter visning af energiforbruget fra kilojoule til kilokalorier

START STOP

- Starter træningen. Tiden tæller opad.
- Afbrydes træningen, vises et STOP i displayet. Træningstiden standser. Gennemsnittet **Ø** for bremsemodstand vises i kort tid.

QUICKSTART

- Programmet "MANUAL" startes. Tiden tæller opad.

Pulsmåling

Pulsmålingen kan foretagespå 3 måder:

1. Øreclips
2. Håndpulssensorer
3 Brystbælte

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 113

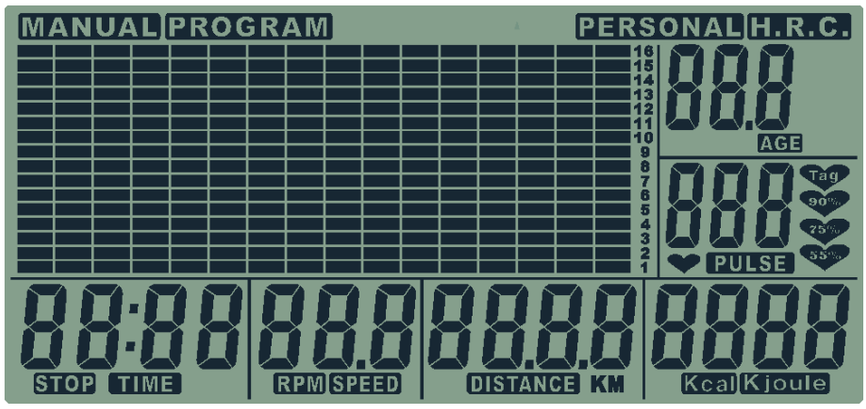
Visningsområde / Display

I displayet vises informationer om de forskellige funktioner.

Vælg mellem 4 træningsområder

MANUAL:	Belastningstrinene indstilles manuelt af dig.
PROGRAM:	12 programmer (profiler) indstiller belastningstrinene.
PERSONAL:	Din personlige profil indstiller belastningstrinnene
H.R.C.:	Pulstræningsprogram med forprogrammeret træningspuls

Belastningsprofil
Højde = trin 1-16
Startposition = venstre



Person (USER)
U0 =gæst, U1-U4
AGE
Alder:10-99

PULSE
Puls
Display
40 - 220
55%, 75%, 90%, Tag
Beregnet puls efter alder

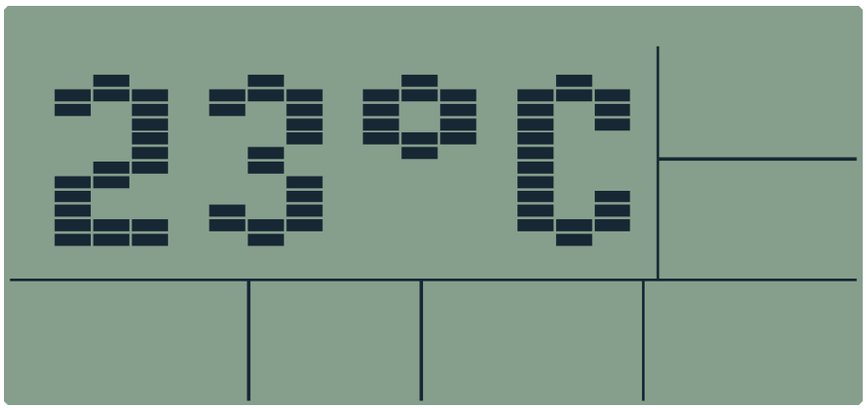
TIME
Træningstid
Display
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00
STOP
Break
Afbrydelse af træningen

RPM
Trædefrekvens
Display
14 – 199
SPEED
Hastighed
Display
- 99,9 km/h

DISTANCE
Afstand
Display
0:00 > 99:59
99:00 > 0:00

Kcal Kjoule
Energiforbrug
Display
0 > 9999
9990 > 0
Kcal eller Kjoule

Standby-tilstand med visning af temperatur



Pedalomdrejninger i brugsanvisningen gælder for hjemmetræneren
60 o/min = 21,3 km/h.

På en crosstrainer er det
60 o/min = 9,5 km/h.

Trænings- og betjeningsvejledning

Quickstart (lær maskinen at kende)

Quickstart:

uden særlige indstillinger

- Tryk på "QUICKSTART".

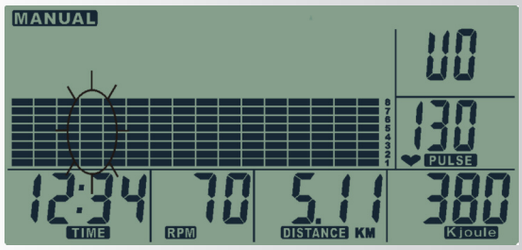
sidste bruger vises
eller
vælg person

Programmet "MANUAL" starter. Tiden tæller opad.

- Træd i pedalen
  Trædefrekvens, hastighed, afstand, og energiforbrug tæller opad. Puls, hvis pulsmålingen er aktiv.
  Den aktuelle bjælke skifter hvert 15. sekund.

Ændre belastning

- "Drejeknap til højre"
  Belastningen øges 1 trin ad gangen.
- "Drejeknap til venstre"
  Belastningen nedsættes 1 trin ad gangen.



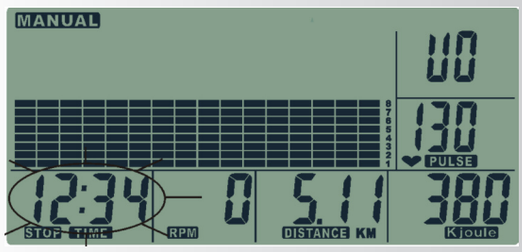
Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"
  Gennemsnitsværdien (Ø) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0
  TræningstidenTIME og STOP blinker.

Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

eller



Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand med visning af temperaturen.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 115

Træningsområdet MANUAL

(manuel ændring af belastningen)

Blinkende zoner kan ændres.

- Drej på drejeknappen, for at foretage ændringer.
- Tryk på drejeknappen for at gemme.

Indstille personlige data

- Aktiver en "tast" eller "drejeknappen".

I displayet blinker den sidste bruger.

Vælg person

Gem person (her person1)

Indtast alder

Ud fra den indtastede alder beregnes målpulsen ved at regne 220 minus alderen i H.R.C -programmet.

Gem alderen (her 50 år)

Valg af træningsprogram

Indstil træningsområdet MANUAL

Gem MANUAL

Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem belastningen (bremsetrin) (her trin 8)

Spring over eller vælg og gem træningstiden

(her trin 20:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden

(her 7,00 KM)

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

(her 300 kjoule)

Spring over eller vælg og gem pulsen

igen træningstid osv. (her 130 slag/min)

Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

  Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

Ændre belastning

- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"

  Belastningen øges eller nedsættes

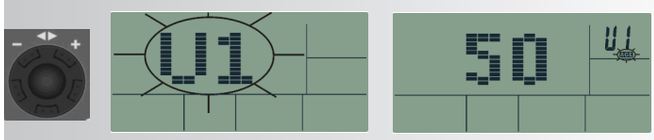
Afbrydelse af træningen

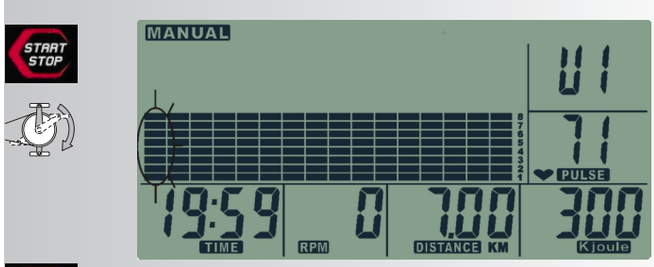
- Tryk på "START STOP"

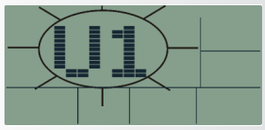
  Gennemsnitsværdien (Ø) af belastningen vises i kort tid. Trædefrekvens og hastighed står på 0. Træningstiden og STOP blinker.

Fortsætte træningen

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen







Bemærk:

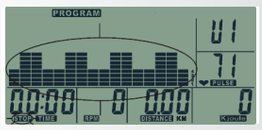
Hvis den indstillede værdi er nået (0 blinker, 8 advarselstoner) kan man se i displayet at træningen er afbrudt ved at tiden blinker og der står **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Displayet aktiveres igen ved at trykke på **"START STOP"** tasten og træde i pedalerne, indtil man har nået den næste indstillede værdi.

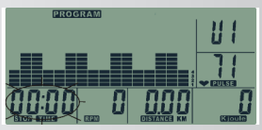
Træningsområdet PROGRAM

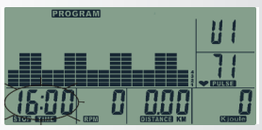
Der kan vælges mellem 12 programmer (profiler), som automatisk indstiller belastningstrinnene.

Indtaste eller bekræfte personlige data

Vælg PROGRAM







Vælge mellem 12 programmer

(her P1)

Indstille træningsdata

Spring over eller vælg og gem træningstiden

(her 16:00 minutter)

Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

Spring over eller vælg og gem pulsen igen træningstid osv.

Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

  Den indstillede tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte puls.

Ændre belastning

- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"

  Belastningen øges eller nedsættes

Afbrydelse af træningen

- Tryk på "START STOP"

  Gennemsnitsværdien (Ø) af belastningen vises i kort tid.
  Trædefrekvens og hastighed står på 0.
  Træningstiden og STOP blinker.

Fortsætte træningen

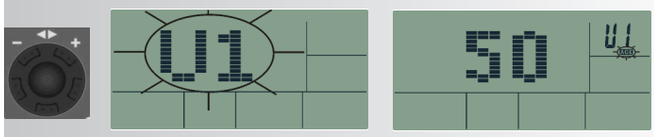
- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen

Træningsområdet PERSONAL

Oprette sin personlige profil og træne

Indtast eller bekræft personlige data

Vælg PERSONAL

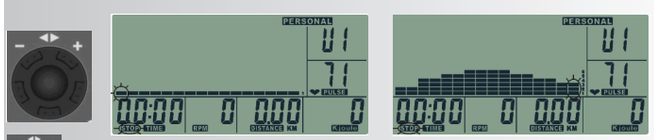


Man har 2 muligheder: At oprette profilen før eller mens man træner.

Oprette en profil før du starter træningen

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", foretager du ændringer.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes belastningen og der hoppes til næste bjælke



- Hold "drejeknappen" **nede** (profilen gemmes)

Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter). Den indstillede træningstid omregnes til 16 profilbjælker. Ved 16 minutter svarer en bjælke til 1 minut. Hvis der ikke vælges en tid, skifter den aktuelle bjælke hvert 15. sekund.

Springe over eller vælge og gemme afstand

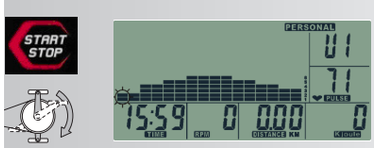
Springe over eller vælge og gemme energiforbruget

Springe over eller vælge og gemme puls igen træningstid osv.

Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalerne

  Tid, afstand, energiforbrug tæller nedad. Hvis pulsmålingen er aktiv, overvåges pulsen og værdien blinker som advarsel, hvis man kommer over den valgte værdi.

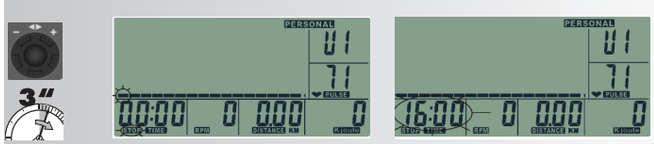


Oprette profil, mens man træner

Den første profilbjælke blinker og kan ændres.

- Hold "drejeknappen" **nede**

  Træningstiden blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter)



Træning

- Tryk på "START STOP"
- Træd i pedalen
- "Drej drejeknappen til højre eller venstre"

  Belastningen øges eller nedsættes

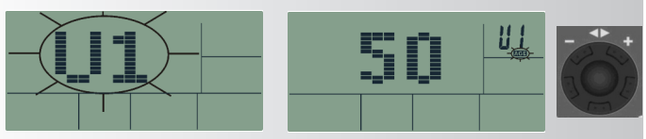
Når der hoppes til næste bjælke, gemmes trinnet. Når den indstillede tid er nået (0 blinker, 8 advarselstoner) kan man se i displayet, at træningen er afbrudt, ved at tiden blinker, og der vises et **STOP**. De indstillede værdier vises igen. Profilen gemmes.

Displayet aktiveres igen ved at trykke på **"START STOP"** tasten og træde i pedalerne.

Bemærk:

Når du vælger træningsområdet **PERSONAL**, vises din personlige profil.

Trænings- og betjeningsvejledning



Træningsområdet H.R.C

Pulsstyret program

Hvis den aktuelle puls er lavere end målpulsen, øges belastningen et trin efter 30 sekunder. Hvis den er højere, nedsættes belastningen et trin efter 15 sekunder.

Indtaste eller bekræfte personlige data

Vælg H.R.C.

Vælge målpuls

Man kan vælge mellem 4 pulsværdier,*55%, 75%*, 90% og Tag. De viste pulsværdier beregnes ud fra tallet 220 minus den indtastede alder. Ved 50 år vises ved *55%* = 96, *75%* = 132, 90% = 158, Tag = 170.

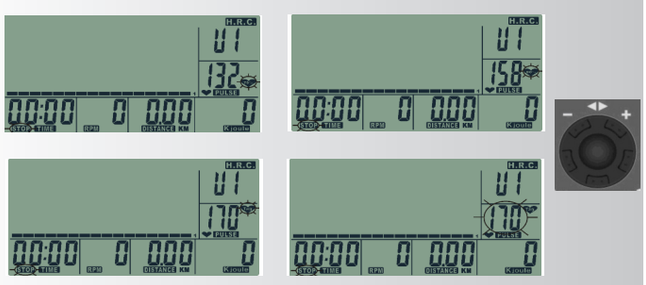
Værdien **"Tag"** kan ændres.

55% blinker og kan ændres.

- Ved at dreje på "drejeknappen", ændres målpulsen.
- Ved at trykke på "drejeknappen" gemmes målpulsen.

  Ved Tag blinker værdien og kan ændres.

  Når målpulsen er valgt, vises puls-symbolet permanent sammen med den aktuelle puls.

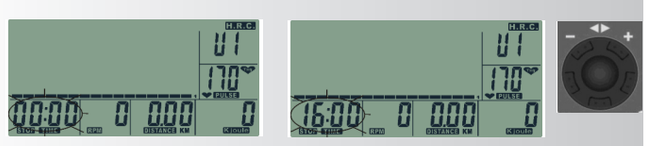


Træningstiden TIME blinker og kan ændres. (her 16:00 minutter).

Spring over eller vælg og gem afstanden

Spring over eller vælg og gem energiforbruget

igen træningstid osv.



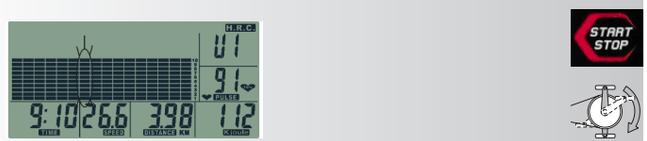
Træning

- Tryk på"START STOP"
- Træd i pedalen

  Den første profilbjælke blinker og flytter sig mod højre under træningen.

  Indstillingerne for tid, afstand, energiforbrug tæller nedad.

  Belastningstrinnene øges, indtil målpulsen er nået.



Bemærk:

Hvis pulsmålingen iH.R.C.-ikke foretages, nedsættes belastningen til trin 1 i løbet af 60 sekunder.

Hvis trin 1 ikke ændres i 30 sekunder, lyder der nogle korte alarmer og STOP blinker i displayet og viser, at træningen er afbrudt.

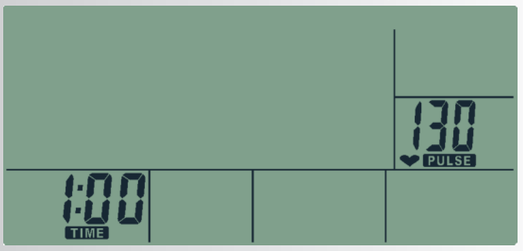
RECOVERY Restitutionsfase

RECOVERY-funktionen kan benyttes efter hvert træningsprogram.

Restitutionspulsen måles med RECOVERY-tasten efter endt træning. Afvigelse og fitnesskarakter beregnes ud fra start- og slutpulsen. Ved ensartet træning er en forbedring af dette tal et udtryk for en forbedret kondi.

Afslut træningen, når du har nået målværdierne, tryk på RECOVERY-tasten, og lad hænderne ligge på pulssensorerne. Ved forudgående måling af pulsen

vises 00:60 i displayet for tid, og den aktuelle pulsværdi blinker i PULSE-displayet. Tiden begynder at tælle ned fra 00:60. Lad hænderne blive liggende på pulssensorerne, indtil der er talt ned til >0<. Til højre i displayet vises en værdi mellem F1 og F6. F1 er den bedste og F6 den dårligste karakter. Funktionen afsluttes ved at trykke én gang til på RECOVERY.



Hvis der ikke måles nogen puls, mens tiden tæller baglæns, vises en fejlmelding **"Err".**

Afslutte træningen og standby-tilstand

Når træningen er afsluttet, skifter displayet til standby-tilstand efter 4 minutter med visning af temperatur, hvis der ikke trykkes på en tast, eller der ingen impulser kommer fra pedalerne, og der ingen aktiv puls kan måles.

Den sidste træning kan fortsættes, hvis displayet aktiveres ved at trykke på en tast eller træde i pedalerne.

Generelle oplysninger

Systemlyde

Tænde

Der høres en kortvarig lyd ved segmenttest, når der tændes.

Forudindstillinger

Når man når de forudindstillede værdier for tid, distance og KJoule/kcal lyder der et kort bip.

Overskridelse af den maksimale puls

Hvis den indstillede maks. puls overskrides med et pulsslag, lyder der på det tidspunkt 2 korte bip.

Beregning af fitnesskarakter

Computeren beregner og vurderer forskellen mellem belastningspulsen og restitutionspulsen og beregner så fitnesskarakteren efter følgende formel:

$$\text{Karakter (F)} = 6 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{}\right)^2$$

P1 = belastningspuls P2 = restitutionspuls

Karakter 1 = meget god Karakter 6 = dårlig

Sammenligningen af belastnings- og restitutionspulsen er en enkel og hurtig ulighed for at kontrollere fysisk fitness. Fitnesskarakteren er en orienteringsværdi for restitutionsevnen efter fysisk belastning. Inden du trykker på restitutionstasten og finder frem til din fitnesskarakter, bør du i længere tid, dvs. mindst 10 minutter, træne i dit belastningsområde. Ved regelmæssig kredsløbstræning vil du kunne konstatere, at din "fitnesskarakter" bliver bedre.

Muligheder for pulsregistrering

Pulsmålingen starter, når hjertesymbolet i displayet blinker i takt med pulsen.

Med håndpuls

Håndsensorerne registrerer en min. spænding fremkaldt ved kontraktion af hjertet, og dette fortolkes af elektronikken.

- Hold altid begge hænder fast på kontaktfladerne
- Undgå at omslutte dem i ryk
- Hold hænderne stille og undgå kontraktioner og gnidning på kontaktfladerne

Med øreclips

Pulssensoren arbejder med infrarødt lys. Den måler de forandringer, der opstår ved, at pulsen tillader, at en vis mængde lys passerer. Inden pulssensoren sættes fast på øret, gnides det kraftigt ca. 10 gange for at få gang i blodcirkulationen.

Undgå støjimpulser.

- Sæt clipsen på, så den sidder godt fast i øreflippen. Prøv dig frem, til den sidder på det bedste sted (hjertesymbolet blinker uden afbrydelse).
- Undgå at træne i for stærkt lys, da målingerne kan forstyrres af f.eks. neonlys, halogenlys, spotlights eller sollys.
- For at undgå vibrationer i sensor eller kabel bør kablet sættes fast på tøjet eller på et pandebånd med den medfølgende clips.

Med brystbælte

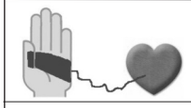
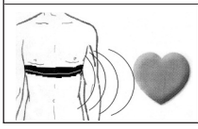
Den interne pulsmodtager er kompatibel med ukodede POLAR brystbæltesendere. Ved indkodede systemer kan der vises forkerte pulsværdier. Vi anbefaler at anvende T34 fra POLAR. Se venligst den pågældende vejledning.

Det er ikke nødvendigt med en pulsmodtager, som af tekniske årsager heller ikke må anvendes.

Det er kun muligt at måle pulsen på én måde, enten med øreclips, med håndpuls eller med brystbælte. Hvis der ikke sidder en øreclips i pulsbøsningen, er håndpulsmåling aktiveret. Stikkes der en øreclips i pulsbøsningen, deaktiveres håndpulsmåling automatisk. Det er ikke nødvendigt at trække stikket til håndpulssensorerne ud.

Fejl på computeren

Når computerens display ikke fungerer korrekt, sluk strømmen på maskinen og tilslut den på ny.

	✓	✓
	Ekstraudstyr	✓
	**Ekstraudstyr**	**Ekstraudstyr**

For din egen sikkerheds skyld

Før træningen anbefales det at rådføre sig med en læge for at sikre, om man er i stand til at klare træningen på det valgte træningsudstyr. Opbygningen af træningsprogrammet bør basere på diagnosen. Fejlagtig eller for hård træning kan skade helbredet

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:01 Seite 121

Træningsvejledning

Denne træningsmaskine er specielt udviklet til fritidssportsfolk. Den egner sig fremragende til hjerte-kredsløbstræning. Træningen skal opbygges metodisk efter udholdenhedstræningsprincippet. Derved fremkaldes især ændringer og tilpasninger af hjerte-kredsløbssystemet. Hertil hører sænkning af hvilepulsfrekvensen og belastningspulsen. Hjertet har således bedre tid til at fylde hjertekamrene og gennemstrømme hjertemuskulaturen med blod (gennem hjertekranskarrene). Samtidig øges åndedrætsdybden og den luftmængde, der kan indåndes (vitalkapacitet). Andre positive ændringer finder sted i stofskiftesystemet. Træningen skal planlægges efter bestemte regler for at opnå disse positive ændringer.

Planlægning og styring af træning

Basis for planlægning af træning er din aktuelle legemlige tilstand. Ved hjælp af en belastningstest kan lægen diagnosticere din krops fysiske ydeevne, som er basis for planlægningen af træningen. Hvis du ikke har ladet din læge udføre en belastningstest, skal du under alle omstændigheder undgå stærke træningsbelastninger og overbelastninger. Der bør tages hensyn til følgende princip ved planlægningen: Udholdenhedstræning styres både af belastningsomfanget og af belastningsstyrken/-intensiteten.

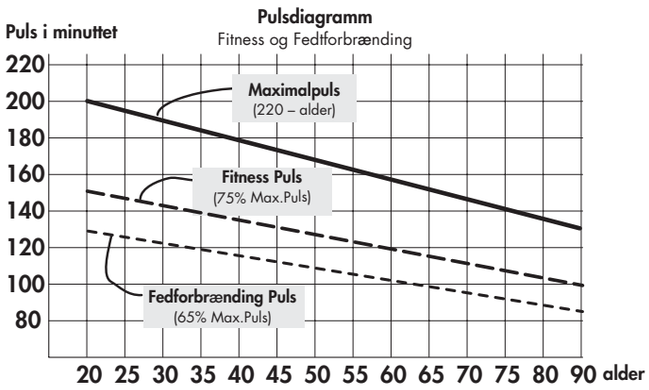
Belastningsintensitet

Belastningsintensiteten skal helst kontrolleres via hjertets pulsfrekvens ved konditionstræning. Den maksimale hjertefrekvens pr. minut > 220 minus alder – må ikke overskrides. Den optimale træningspuls bestemmes ved hjælp af alderen og træningsmålet.

Træningsmål: Fedtforbrænding/vægttab

Den optimale pulsfrekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: (220 – alder) x 0,65.

Bemærk: Fedtforbrænding til energifremskaffelse får først betydning fra og med en træningstid på min. 30 minutter.



Træningsmål hjerte-kredsløbs fitness:

Den optimale pulsfrekvens beregnes efter følgende tommelfingerregel: (220 – alder) x 0,75.

Intensiteten indstilles ved træning via bremsetrin på mellem 1 og 16. Undgå at indstille for høje bremsetrin som nybegynder, da den anbefalede pulsfrekvenszone ellers hurtigt kan overskrides. Start med at indstille et lavt bremsetrin og tast dig trin for trin frem til en optimal træningspuls. Kontrollér regelmæssigt under konditionstræningen, om du holder dig inden for ovennævnte anbefalede intensitetszone.

Belastningsprogram

Begyndere bør altid starte træningen på et lavt belastningsniveau og gradvis øge til et højere niveau. Første træning bør være ganske kort og udføres som intervaltræning. Idrætslæger anbefaler følgende belastningsfaktorer:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min.
2-3 gange pr. uge	20-30 min.
1-2 gange pr. uge	30-60 min.

Træningstiden på 30 – 60 minutter kan ikke anbefales til nybegyndere. Et typisk nybegynderprogram for de første 4 uger f.eks. planlægges således:

Træningsintensitet	Omfanget af en træningsenhed
Uge 1	
3 gange pr. uge	2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 2	
3 gange pr. uge	3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 2 minutters træning
Uge 3	
3 gange pr. uge	4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 3 minutters træning
Uge 4	
3 gange pr. uge	5 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning 1 minuts pause med gymnastik 4 minutters træning

For at have personlig træningsdokumentation kan man notere sine resultater i et træningsskema. Forud og efter hver træning anbefales det at lave nogle gymnastiske øvelser i ca. 5 – minutter til opvarmning og afslapning. Det anbefales kun at træne hver anden dag, hvis du senere vælger at træne 3 gange om ugen i 20 - 30 minutter. Ellers kan man roligt træne hver dag.

Leistungstabelle

– GB – Performance table – F – Tableau de performances – NL – Prestatientabel
– E – Table de rendimiento

– D – Datum	Ruhepuls	P 1 Belastungspuls	P 2 Erholungspuls	Belastungs-stufe	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energie-verbrauch	Fitness-note
– GB – Date	Restpulse	Stress pulse	Recovery pulse	Slope	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption (Kcal)	Fitness Mark
– F – Date	Pouls au repos	Pouls en change	Pouls de récupération	Ange d'inclination	Temps (mn.)	Distance (km)	Dépense d'énergie (Kcal)	Note
– NL – Datum	Rustpols	Belastingspols	Ontspanningspols	Hellingshoek	Tijd (min.)	Afstand (km)	Calorieenverbruik (Kcal)	Waard. cijfer
– E – Fecha	Pulso en reposo	Pulso bajo esfuerzo	Pulso de recuperación	Escalón de carga	Tiempo (min.)	Distancia (km)	Consumo de energia (Kcal)	Nota

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 23.02.13 15:02 Seite 123

– I – Tabella delle prestazione – PL – Tabela wyników – CZ – Výkonová tabulka
– P – Tabela de desempenho – DK – Trænings skema

– I – Data – PL – Data – CZ – Datum – P – Data – DK – Dato	Polso riposo tętno spoczynkowe Puls. repouso Hvilepuls	P 1 Polso affaticamento tętno przy obciążeniu zátěžový puls Puls. Esforćo Belastningspuls	P 2 Polso ripresa tętno w fazie odpoczynku zotavovací puls Puls. recup. Restitutionspuls	Fase dicarico stopien obciążia Stupeň zátěže Nível de esforćo Stigning	Tempo (min.) Czas (mn.) Čas (v min.) Tempo (min.) Tid (min.)	Percorso (km) odległość (km) Vzdálenost (v km) DistČncia (km) Distance (km)	Consumo energetico (Kcal) Zużycie (Kcal) Kondiční (Kcal) Consumo de energia Energi-forbrug	Voto Ocena sprawności známka Class. Fitness Fitness-karakter

07628-,07648-_Comp-UM678x_3074-0212.de,en,fr,nl,es,it,pl,pt,da,cs_Layout 1 22.02.13 15:02 Seite 124

KETTLER

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG
Postfach 1020 . D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net
docu 3074a/02.13